空手道

松涛館

KARATE-DŌ SHŌTŌKAN

HISTÓRIA, PRINCÍPIOS E CONCEITOS BÁSICOS

JOSÉ ERASMO DE OLIVEIRA JÚNIOR

KARATE-DŌ SHŌTŌKAN

HISTÓRIA, PRINCÍPIOS E CONCEITOS BÁSICOS

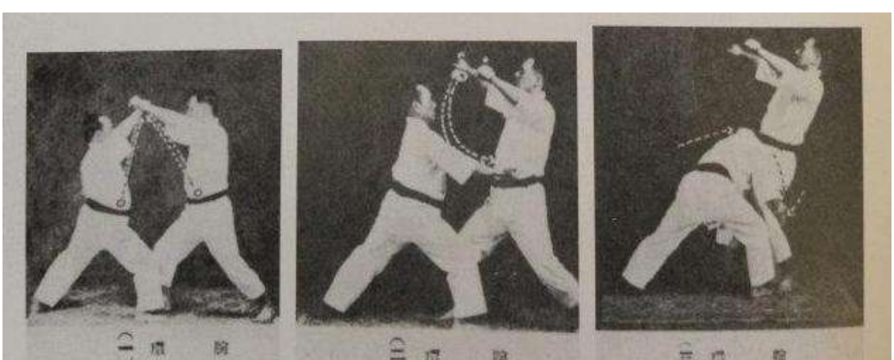
JOSÉ ERASMO DE OLIVEIRA JÚNIOR

de Oliveira Júnior, José Erasmo

Karate-Dō Shotokan – História, Princípios e Conceitos Básicos - Brasília/DF, 2011. Revisado em 2016.

227 p. :il.

ÍNDICE



Sensei Funakoshi, fundador do Karate-Dō Shōtōkan, realizando Bunkai de movimentos do Kata Bassai-Dai

INTRODUÇÃO

O presente caderno didático é uma compilação de diversos textos e dados extraídos da leitura de diversos livros, da internet e dos ensinamentos recebidos de diversos professores nestes 29 anos de prática desta arte e que podem facilitar a compreensão e, consequentemente, o aprendizado do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館]. O mesmo se presta a servir como uma fonte de consulta rápida para que os praticantes do nosso Dōjō [道場] possam sanar dúvidas e assim lapidar os princípios e as técnicas aprendidas durante as aulas, lembrando que aqui apenas as técnicas básicas serão tratadas. Desta forma o Karateka [空手家], à medida que vai graduando-se, deve sempre buscar o conhecimento por meio de seu professor, cursos, seminários e da leitura de livros acerca do tema. Além disso, ao final do presente trabalho serão indicados livros que certamente o auxiliarão na compreensão e aprofundamento no "caminho". Deixo claro que a presente obra retrata o entendimento deste autor sobre a arte, não sendo a verdade absoluta, mas uma visão e prática pessoal do Karate-Dō [空手道].

Nessa visão, o Karate-Dō [空手道] em sua essência visa ao aperfeiçoamento do caráter do homem, o que deve ser encarado como uma busca constante e permanente por toda uma vida. Junto com esse objetivo, o Karate-Dō [空手道] traz, a seu praticante, saúde física e mental e ainda a possibilidade da autodefesa contra possíveis agressores.

Diferente das academias onde o foco são os torneios e competições, e onde se ensina a sempre buscar a vitória custe o que custar, o Karate-Dō [空手道] aqui tratado, tem como foco o aperfeiçoamento do caráter humano, com ênfase na autodisciplina e autorrealização. Assim, não perder um combate será consequência dessa busca feita por meio de um constante e árduo treinamento por toda uma vida.

Ressalte-se aqui que no Karate-Dō [空手道] o fim é o próprio meio, assim seu objetivo não é chegar a algum lugar (por exemplo, galgar altas

graduações), mas sim estar constantemente treinando e aproveitando cada instante desse treinamento, aprendendo e descobrindo coisas novas a cada treino, com ajuda do seu professor, de um colega de treino ou de suas pesquisas em livros, internet etc. Desta forma, deve-se estar sempre com a mente aberta para receber novos conhecimentos e com coragem para modificar os pré-conceitos já fixados. Lembramos, nesse ponto, que o treinamento realmente deve ser acima de tudo constante, mas isso não quer dizer que tenha de ser chato e entediante, muito ao contrário, deve ser encarado com alegria, satisfação e bom humor.

O aprendizado das técnicas deve sempre ser feito com pequenos e fáceis passos, com muitas repetições, por meio dos quais devemos procurar realizar a técnica de forma correta. Deve-se ter em mente que se uma técnica é praticada intensivamente, mas de forma incorreta, o Karateka [空手家] se tornará muito bom em fazer algo muito errado. Ora, o movimento treinado de forma errada criará um programa motor no praticante e tornar-se-á difícil de ser corrigido. Para isso não acontecer é preciso: 1) entender o movimento/técnica; 2) procurar visualizá-lo mentalmente de forma mais clara e completa possível; 3) começar a treiná-lo de forma lenta, aumentando gradualmente a intensidade com que faz o movimento. Lembre-se de que poder e velocidade vêm de técnicas corretas e não de outra forma.

Por fim, agradeço a todos os professores com quem aprendi e treinei Karate-Dō [空手道] em todos estes anos. E claro, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que tiveram a coragem e dedicação de escrever ou de alguma outra forma divulgar conhecimentos sobre nossa arte. Agradeço, principalmente, àqueles de quem reproduzi textos e imagens no presente registro, pedindo desculpas aos que não foram citados por não ter conseguido identificar o verdadeiro autor de alguns textos.

Osu [押忍]!!!

Brasília/DF, 11 de janeiro de 2011

Erasmo

Edição revista e atualizada em 2016

BUNBU-ICHI [文武一]



(Literatura e militarismo são como uma única coisa)

Antes de abordar o conceito Bunbu-ichi [文武一] propriamente dito, iremos postar alguns trechos do texto escrito pelos Hanshi [範師] (Os ideogramas literalmente significam: "exemplo/modelo + mestre/perito/professor" - somando-se essas idéias, fica-se com a noção de algo como "exemplo de mestre") Ōgata Taketora [緒方竹虎] e Hamada Teshin [はまだてんしん], que foi gentilmente traduzido pelo Sr. Joséverson Goulart e que trata da filosofia da Dai Nippon Butoku-kai [大日本武徳会] (Associação das virtudes marciais do grande Japão), filosofia essa embasada pelo referido conceito, para que se entenda a importância que o tema representa:

> *"É dito há muito tempo que a pena e a espada são como as duas rodas de uma carroça e as duas asas de um pássaro. Consequentemente, elas pertencem a um único conceito de virtude universal e são naturalmente inseparáveis.*

(...) A "pena" são os meios através dos quais as pessoas governam-se a si mesmas de forma pacífica e através dos quais as pessoas cultivam e nutrem as cinco principais virtudes: benevolência, dever, lealdade, piedade filial e amor. A "espada", por outro lado, são os meios através dos quais as pessoas defendem e restauram tais virtudes quando julgarem que isso é inevitável.

(...) "A pena e a espada" são fundamentalmente os mesmos ideais filosóficos que estão em dependência direta um do outro.

(...) Esperamos que as pessoas que seguem o Budō [武道] desenvolvam e cultivem os seus próprios caracteres e contribuam de forma decisiva para a educação moral das suas nações" (ŌGATA; HAMADA)."

Na realidade, quando o texto fala da "pena" e da "espada", está falando sobre o conceito Bunbu-ichi [文武一]. Para as "escolas da guerra", esta expressão era dividida da seguinte maneira:

BUN [文] – Literatura;

BU [武] – Militarismo;

ICHI [一] – O número um, uma única coisa.

Literalmente, Bunbu-ichi [文武一] significa "Literatura (pena) e Militarismo (espada) são como uma única coisa". E o conceito por trás desta expressão era:

"Que a teoria do combate (da arte), deveria ser tão importante quanto a prática do combate (da arte). Ou seja, 'estudar a arte' é tão importante quanto 'praticar a arte'. Infelizmente, não é o que vemos hoje em dia." (GOULART, 2006)

Os Hanshi [範師] Ōgata Taketora [緒方竹虎] e Hamada Teshin [はまだてんしん], em sua dissertação, ainda nos previnem:

"É inegável que vemos na história humana o abandono da 'pena' e a má utilização e exploração da 'espada'. Manter 'a pena e a espada' como uma virtude inseparável para a criação de uma grande sociedade pacífica é indispensável e vital para as gerações futuras" (ŌGATA; HAMADA).

Antigamente, nas escolas de artes marciais japonesas, era costume ter quadros pendurados nas paredes do Dōjō [道場] com o conceito Bunbu-ichi [文武一] inscritos, lembrando da importância dessa união.

Contudo, atualmente, como as coisas estão? Muito se pratica... pouco se estuda (ou mesmo não se estuda)... e o que vemos?... Distorções, negligências, comércio etc. Será que podemos falar em Budō [武道]?

Lendo com atenção o texto, fica muito claro o sentido do Budō [武道]... "teoria + prática (das técnicas e das virtudes marciais) = ser humano de caráter (útil para a sociedade em que está inserido)". Dentro das Artes Marciais, teoria e prática são naturalmente inseparáveis, ou seja, se falta uma delas, nosso treinamento é parcial. A teoria, além de transmitir os conceitos corretos, está relacionada às questões internas do ser humano por meio do conhecimento, do sentimento e da prática das virtudes. No texto aparecem as cinco principais, porém há muitas outras que podem e devem ser cultivadas. A prática está explícita pelas técnicas existentes dentro dos diversos métodos de combate, no nosso caso do Karate-Dō [空手道], meios estes que somente se justificam se estiverem a favor da justiça e do restabelecimento das virtudes (o que não é nenhuma novidade para os Karateka [空手家], pois há muito tempo o grande mestre Gichin Funakoshi [義珍船越] afirma que o "Karate-Dō [空手道] é um assistente da justiça").

Trabalhar na formação de um indivíduo com o caráter sadio que, por meio de seus pensamentos, seus sentimentos e suas ações, possa gerar benefícios para toda a sociedade. Esse é o objetivo primordial do Budō [武道] ... simples assim!

*Texto extraído de publicação na Internet do Professor Denis Andretta.

A ORIGEM DO KARATE-DŌ [空手道]

Formas de autodefesa são, provavelmente, tão antigas quanto a raça humana. Em toda sociedade organizada, é possível observar a existência de formas de combate que utilizam apenas o próprio corpo como arma. Como exemplo, pode-se citar o *Pancratio* e o *Wrestling* provenientes das culturas greco-romanas, o *Boxe* da Inglaterra, o *Sambo* da Rússia e até mesmo no Brasil temos a Capoeira e o *Huka-huka* dos índios do Xingu.

Diversas são as teorias acerca do surgimento do Karate-Dō [空手道], entretanto, por falta de documentos escritos que comprovem como realmente aconteceu, apenas se conjecturam algumas hipóteses. Uma das hipóteses mais citadas é a de que as raízes do Karate-Dō [空手道], assim como as de diversas outras artes marciais provenientes do Sudeste Asiático, estariam datadas do século V e VI antes de Cristo, quando se encontram os primeiros indícios de lutas na Índia.

Sobre essa hipótese, segue um pequeno trecho, adaptado do livro "Karate-Dō Kyohan" [空手道教範] de Gichin Funakoshi [義珍船越]:

Há cerca de 1400 anos, Daruma, um príncipe pertencente a uma casta guerreira, também conhecido como Bodhidharma, praticante da filosofia hoje conhecida como Zen-Budismo, abrindo mão de toda sua riqueza, teria deixado o oeste da Índia, e atravessando a cordilheira dos Himalaias, cruzando rios e regiões completamente selvagens, chegou à China com o propósito de tornar conhecidos os textos budistas. Na época, as estradas entre China e Índia eram praticamente inexistentes, e as dificuldades a vencer eram inúmeras, logo, pode-se imaginar a grande força física e espiritual de Daruma, necessárias para superar os milhares de quilômetros da viagem.

Anos mais tarde, após se desentender com o imperador chinês, Daruma teria se refugiado no templo Shaolin (Shōrin-ji [少林寺拳法]), na província de Hunan, onde começaria a pregar sua doutrina a um grande número de monges. A lenda conta que quando ele iniciou o ensino de suas técnicas de meditação para a iluminação, que se baseavam não apenas na mente, mas na união desta com o corpo através do intenso esforço físico, os monges

do Templo, que se encontravam numa condição de saúde precária, devido às longas horas que eles passavam imóveis durante a meditação, não aguentaram o treinamento. Assim, como forma de melhorar a saúde e capacidade física, Daruma teria ensinado uma combinação de exercícios de respiração profunda, um tipo de yoga e uma série de movimentos.

Os treinos eram física e intelectualmente muito rigorosos, o que deixava seus alunos exaustos face à grande concentração e esforço físico exigido. Daruma, então, diante disso, criou um método de desenvolvimento físico e mental, dizendo: "Mesmo que Buda tenha pregado para a alma, o corpo e a alma são inseparáveis. Tenho notado que não estais a conseguir aperfeiçoar os vossos treinos devido à exaustão física. Por essa razão, dar-vos-ei um método com o qual podereis desenvolver a vossa força física, capaz de vos fazer captar a essência das palavras de Buda".

O método que ele criou está descrito no Ekkin-Kyo (Ekkin-Sutra). Com ele os monges puderam desenvolver-se física e espiritualmente, e conta-se que esses monges do templo Shaolin ficaram conhecidos em toda a China pela sua grande força e coragem. Mais tarde, após a destruição desse templo pelo imperador chinês, os monges sobreviventes se espalharam por todo o Sudeste Asiático ensinando essas técnicas. O método ficou conhecido com o nome do lugar de sua origem, e passou a chamar-se Shaolin Quán-fǎ ou Chuan-fa [拳法], conhecida no Japão como Shōrin-ji Kenpō [少林寺拳法].



Foi esse método que, chegando às ilhas Ryūkyū [琉球], teria influenciado de sobremaneira um tipo de luta local, chamado à época de Okinawa-te [沖縄手] ou simplesmente Te [手], misturando-se a ela e dando origem ao Tōde [唐手] (mãos chinesas), arte marcial precursora do atual Karate-Dō [空手道].

Infelizmente não há documentação que elucide com clareza esses fatos nem datas exatas de seu surgimento, porém o certo é que o Karate-Dō [空手道] existe em Okinawa [沖縄] com outros nomes desde tempos muitos remotos. Assim, o Tōde [唐手] ficou conhecido como a sua única arte marcial.

Não só a influência chinesa atuou no desenvolvimento do Karate-Dō [空手道]. Por volta do século XII, provenientes do confronto entre os Clãs Minamoto [源] e Taira [平氏], guerreiros Samurai [侍] japoneses estiveram em Okinawa [沖縄] e diversos destes, pertencentes ao Clã Minamoto [源] teriam

casado com mulheres de Okinawa [沖縄] e residido na ilha até sua morte. E, ainda, um descendente desse clã, filho de um Samurai [侍] chamado Minamoto Tametomo, teria chegado a ser governante em Okinawa. Minamoto Tametomo, juntamente com seus seguidores, derrotados pelo Clã Taira [平氏], teriam sido exilados nas ilhas Ryūkyū. Mais tarde, ele se tornaria Lorde de Urazoe e, posteriormente, seu filho chamado Shunten, por volta do ano de 1186, tornar-se-ia o mais poderoso Lorde de Ryūkyū. O governo de Shunten durou até 1253. Assim, o Bujutsu [武術] praticado por aqueles Samurai [侍] teria influenciado sobremaneira a arte marcial já praticada pela casta guerreira de Okinawa [沖縄].

Uma das características adotadas ainda hoje pelo Karate-Dō [空手道] e que seria proveniente de técnicas do Bujutsu [武術] praticado pelos Samurai [侍] Minamoto [源] é a ideia de que um mesmo movimento pode ter diversas aplicações. Por exemplo, uma defesa baixa (gedan-barai [下段払い]) pode ser uma defesa contra um chute ou soco baixo, ou pode ser um ataque direcionado à região genital do adversário e, ainda, pode ser uma forma de projeção do adversário.

Um pouco depois desse período, por volta do final do século XIV, teria se iniciado um intenso intercâmbio comercial e cultural com a China, inclusive com o Reino de Okinawa [沖縄] pagando estipêndio ao Império Chinês e com a China enviando representantes para morarem em Okinawa [沖縄]. Tem-se como certo que dentre esses representantes havia diversos doutrinados na arte do Quán-fǎ [拳法], como no conhecido caso das 36 famílias chinesas que, no ano de 1393, haviam sido enviadas pelo Império Chinês para residir na Vila de Kume em Okinawa [沖縄]. Diz-se que sempre que um novo rei assumia o poder em Okinawa [沖縄], a China enviava uma comitiva de representantes para as ilhas Ryūkyū [琉球] e que tal comitiva, composta por centenas de pessoas que ficavam por alguns anos em Okinawa, tinha a missão de garantir a influência chinesa (cultural, econômica etc) sobre os novos governantes.

As proibições de porte de armas também teriam dado um grande impulso ao desenvolvimento das técnicas de combate corpo a corpo que hoje conhecemos como Karate-Dō [空手道]. Há cerca de 600 anos, depois de o famoso rei-herói Shō Hashi [尚巴志], no século XV (ano de 1429), unificar e pacificar sob um mesmo governo todos os territórios de Okinawa [沖縄], um descendente seu, Shō Shin [尚眞], por volta do ano de 1507, como rei, teria decretado a proibição do uso de qualquer tipo de arma nos seus domínios. Ele determinou que os senhores feudais da época, chamados Aji [按司], entregassem as armas para serem usadas na defesa do reino e, ainda, que eles

fossem residir nas proximidades do castelo de Shuri [首里], centro do poder real.

Outro fato marcante teria ocorrido por volta de 1609, quando todas as armas da ilha foram novamente confiscadas mediante ordem do clã japonês Satsuma Han [薩摩藩] de Kyoto [京都市], o qual invadiu e passou a, de forma velada, ditar os rumos da administração de Okinawa [沖縄].



O clã Satsuma Han [薩摩藩] foi perdedor da batalha pela unificação do Japão e, como forma de aplacar a sede guerreira daquele clã, o Shōgun [将軍] Tokugawa [徳川氏], que unificou o Japão sob um único Shogunato, determinou que os mesmos dominassem e administrassem o Reino de Okinawa [沖縄], mas de forma velada, para que não se provocasse um confronto com o Império Chinês. Supõe-se, desta forma, que o desenvolvimento do Karate-Dō [空手道] nas ilhas, com o intuito de autodefesa, tenha recebido um grande impulso como resultado da proibição das armas, e que, assim, tenha se desenvolvido como arte marcial.

Ressalte-se, neste ponto, que o desenvolvimento dessa arte não teria ocorrido entre os plebeus (agricultores, artesãos, etc.), mas sim entre as altas castas de nobres e guerreiros que seriam responsáveis pela proteção do Reino e tinham riqueza suficiente para custear viagens à China e Japão, onde estudavam técnicas de combates. Eles eram estudiosos, aristocratas ou de famílias privilegiadas.

A maioria dos fundadores do Tōde [唐手] pertencia à classe nobre ("Shizoku") de guerreiros ("Peichin"), que vão desde a baixa casta guerreira ("Chikudun") para a alta ("Peekumi"). Alguns mestres ainda pertenciam aos "Oyakata" (Lordes), que eram a mais alta das classes privilegiadas, antes da classe real, como "Aji" (descendente de um príncipe) e "Oji" (príncipe). Esses foram os títulos detidos pelos pioneiros da arte que hoje conhecemos como Karate-Dō [空手道].

Para tentar entender como funcionava o sistema de castas do reino de Okinawa, pode-se dizer que um "Peichin" (da classe guerreira) seria 'superior' 6 vezes ao status de um agricultor.

Veja alguns dos mestres de Tōde [唐手], principais responsáveis pelo seu surgimento/desenvolvimento, e a classe social a que teriam pertencido:

- Soeishi Ryotoku (1772-1825): classe Oyakata (foi secretário do rei);
- Chatan Yara (1740-1812): classe Chikudun Peichin;
- Tawata Shinboku (1814-1884): classe Chikudun Peichin;
- Sueyoshi Anyu (desconhecido): classe Peichin;
- Chikin Seionori (1624-desconhecido): classe Oyakata;
- Chinen Umikana (1797-1881): classe Chikudun Peichin;
- Higa Kanematsu (1790-1870): classe Peichin;
- Chinen Masanra (1842-1925): classe Chikudun Peichin;
- Kyan Chofu (desconhecido): classe Shizoku;
- Hamahiga Oyakata (1847 - desconhecido): classe Oyakata;
- Motobu Choki (1870-1944): classe Aji (linhagem direta com o rei);
- Chibana Choshin (1885-1969): classe Aji (linhagem direta com o rei);
- Yoshimura Chogi (1866-1945): classe Aji (linhagem direta com o rei);
- Yabu Kentsu (1866-1937): classe Shizoku.

E ainda: Toyama Kanken (1888-1966), Mabuni Kenwa (1889-1952), Taira Shinken (1897-1970), Shiroma Shinpan (1890-1954), todos pertenciam diretamente a uma família nobre, classe alta ou descendiam de uma.

Considerando-se os mestres ligados diretamente ao estilo Shōtōkan [松濤館] temos:

- Sakugawa Kanga (1786-1867): classe Chikudun Peichin;
- Matsumura Sokon (1809-1899): classe Peichin (foi guarda-costas do rei);
- Anko Itosu (1831-1915): família de classe alta (foi secretário do último rei);
- Anko Asato (1827-1906): classe Tonochi (foi conselheiro real);
- Funakoshi Gichin (1868-1957): classe Shizoku.

Diz-se que, aproximadamente por volta da metade do século XIX, Kanga Sakugawa [佐久川寛賀], de Akata, em Shuri [首里] teria viajado para a China para estudar artes marciais e, algum tempo depois, teria retornado a

Okinawa [沖縄] e começado a ensinar Tōde [唐手], ficando conhecido no seu tempo como Tōde Sakugawa [佐久川寛賀]. Também, de acordo com relatos antigos, nesse mesmo período um especialista chinês em artes marciais chamado Kūshankū [公相君] teria se deslocado para Okinawa [沖縄] com alguns dos seus alunos, enviado como adido do governo chinês, onde começou a ensinar um tipo de Kenpō [拳法] (Quán-fǎ [拳法]), estilo esse que foi ensinado a Kanga Sakugawa [佐久川寛賀].

No livro Karate-Do Kyohan, Mestre Funakoshi relata que outros mestres okinawanos como Sakiyama, Gushi, e Tomoyori, de Naha [那覇], teriam estudado por um tempo com um adido militar chinês chamado Ason. Da mesma forma, Sōkon Matsumura (松村宗棍), de Shuri [首里], Haesato e Kogusuku, de Kume, teriam estudado com um adido militar chinês chamado Iwah. Shimabuku, de Uemonden, Higa, Senaha, Gushi, Nagahama, Araqaki, Hijaunna e Kuwae, todos de Kunenboya, teriam estudado com um adido chinês chamado Waishinzan. Conta-se que o mestre de Gusukuma, Kanagusuku, Matsumura, Oyatomari, Yamada, Nakazato, Yamazato e Togushi, todos de Tomari, também poderia ter sido Kūshankū [公相君]. Com efeito, pode-se observar claramente a forte influência do Quán-fǎ [拳法], atualmente conhecido como Kung-Fu, na origem do Karate-Dō [空手道].

O nome genérico dado inicialmente às formas de luta de Okinawa [沖縄] foi "Te" [手], que significa "mão". Conta-se que havia três principais núcleos de "Te" [手] em Okinawa [沖縄]. Esses núcleos seriam as vilas de Shuri [首里], Naha [那覇] e Tomari [泊]. Consequentemente os três estilos básicos tornaram-se conhecidos como Shuri-te [首里手], Naha-te [那覇手] e Tomari-te [泊手]. O primeiro deles, Shuri-te [首里手], teria sido ensinado por Kanga Sakugawa [佐久川寛賀] (1733-1815), que ensinou Sōkon Matsumura (松村宗棍) (1796-1893) e, que por sua vez, ensinou Ankō Itosu [糸洲安恒] (1813-1915). Foi Ankō Itosu [糸洲安恒] o responsável pela introdução da arte nas escolas públicas de Okinawa [沖縄] por volta de 1905. Shuri-te [首里手] teria sido o precursor dos estilos japoneses que eventualmente vieram a se chamar Shōtōkan [松濤館], Shitō-Ryū [糸東流] e Isshin-Ryū [一心流]. Naha-te [那覇手] teria se tornado popular devido aos esforços de Kanryo Higaonna (1853-1916). Tomari-te [泊手] teria sido desenvolvido juntamente por Kosaku Matsumora (1829-1898) e Kosaku Oyadomari (1831-1905).

Ainda que esta "história" seja contada por alguns como se os três estilos de Te [手] tivessem sido desenvolvidos de forma isolada, há uma grande possibilidade de, na verdade, isso ser "estória" criada para se explicar o nascimento dos diversos estilos de Karate-Dō [空手道] hoje existentes. Ora, a

distância entre essas três vilas não era mais do que dois quilômetros uma da outra, distância essa facilmente coberta por uma breve caminhada. O próprio mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], em suas memórias, dizia que todos os dias saía de sua casa em Shuri [首里], à noite, para treinar em Naha [那覇] com seu mestre Ankō Azato [安里安恒]. A classificação do Karate-Dō [空手道] em estilos teria ocorrido apenas na década de 1920, quando ele já havia sido introduzido no Japão. Antes disso todos chamavam a arte apenas de Tōde [唐手] (mãos chinesas).

Um relato sobre esta distinção de Shuri-te [首里手], Naha-te [那覇手] e Tomari-te [泊手], diz que teria surgido em 1927, quando da segunda viagem de Jigorō Kanō [治五郎嘉納] a Okinawa [沖縄], por convite da Yūdansha-kai [有段者会] de Jūdō [柔道]. O prefeito de Okinawa [沖縄] sugeriu que fosse realizada uma apresentação de Tōde [唐手] ao ilustre visitante. Então, provavelmente por política e para justificar as diferenças de estilos entre os Mestres que apresentariam a arte, o que não acontecia nas artes propriamente japonesas como o Jūdō [柔道] - cujas técnicas, formas e apresentação eram totalmente uniformizadas, eles teriam apresentado as diferenças como sendo produto das cidades onde eram praticadas. Assim Kenwa Mabuni [賢和摩文仁] teria apresentado o "Shuri-te [首里手]", Chōjun Miyagi [長順宮城] demonstrado o "Naha-te [那覇手]" e Chomō Hanashiro [長茂花城] mostrado o "Tomari-te [泊手]".

Ressalte-se que, até aquele momento, o nome genérico usado por todos os mestres de Okinawa [沖縄] era mesmo Tōde [唐手] (inclusive por Gichin Funakoshi [義珍船越] que nessa época já estava instalado no Japão). Aliás, "Tōde [唐手]" como sendo o nome utilizado em Okinawa [沖縄] para a arte é um fato que pode ser comprovado facilmente por Gichin Funakoshi [義珍船越] o ter inserido nas suas publicações de livros em 1922 e 1925. Apenas em 1935 é que aparece o nome Karate-Dō [空手道], vejamos:

- Ryūkyū Kenpō, Tōde [琉球拳法唐手], publicado em novembro/1922.
- Rentan Goshin, Tōde-Jutsu [錬胆護身唐手術], publicado em março/1925.
- Karate-Dō Kyōhan [空手道教範], publicado em maio/1935.

Um esclarecimento que deve ser feito aqui é que os Kanji "唐手" (significando mãos/técnicas chinesas) são lidos em Uchināguchi [沖縄口]

(dialeto falado em Okinawa [沖縄] antes da obrigatoriedade imposta de utilizarem o idioma falado no Japão) como Tōde, sendo que os mesmos kanji em japonês também eram lidos "Karate".

Assim, sintetizando, a utilização de nomes diferentes no processo evolutivo da arte é bastante simples e cada um deles aponta para uma fase específica:

Te [手] – É o termo utilizado no Japão para expressar artes marciais antigas praticadas em Okinawa [沖縄], também referenciado como Okinawa-te [沖縄手] em alguns casos. (Nota: muitos autores utilizam erroneamente os termos Te [手] ou Okinawa-te [沖縄手] para referir-se ao Te [手], ao Kenpō [拳法] e ao Tōde [唐手], sem especificar sobre o que estão falando e tratando-os como se todos fossem a mesma arte)

Tōde [唐手] – É o termo utilizado para expressar a influência das artes marciais chinesas (Quán-fǎ [拳法]) na arte nativa de Okinawa (Te [手]). (Nota: em japonês a palavra Tōde [唐手] é lida "Karate" [唐手]).

Karate [空手] – É o termo utilizado para expressar as artes marciais de Okinawa [沖縄] ensinadas no Japão e também para desvincular as artes marciais de Okinawa [沖縄] de suas raízes chinesas (Tōde [唐手]).

Karate-Dō [空手道] – É o termo adotado por Gichin Funakoshi [義珍船越], e mais tarde por outros mestres, para fazer com que o Karate [空手] fosse reconhecido como um Budō [武道] pela Dai Nippon Butoku-kai [大日本武徳会] e, assim, ficasse no mesmo nível das demais artes marciais japonesas modernas, tais como: Kendō [剣道], Jūdō [柔道], Aikidō [合気道] etc.

HISTÓRIA DO KARATE-DŌ SHŌTŌKAN [空手道松濤館]

O Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館], que hoje conhecemos, confunde-se com a história do Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], por isso a ele é creditado o título de "pai do Karate-Dō [空手道] moderno", devido aos seus esforços em adaptá-lo para a aceitação no modelo japonês de arte marcial moderna, sob os princípios do Budō [武道], e em divulgar essa arte para o mundo, tornando-a acessível a todos. Entretanto, é necessário dizer que se Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越] é considerado o pai do Karate-Dō [空手道] moderno, devido à importância de seus atos no desenvolvimento da arte que treinamos atualmente, temos de considerar Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒] como o avô e Mestre Sōkon Matsumura [松村宗棍] como o bisavô do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館].


Sōkon Matsumura (松村宗棍)

Em uma tese muito plausível, Mestre Sōkon Matsumura [松村宗棍] teria aprendido Tōde [唐手], com um okinawano chamado Kanga Sakugawa [佐久川寛賀]. Este, por sua vez, teria aprendido com Peichin Takahara [高原親雲上] e com o chinês Kushanku [公相君]. É também sabido que Sōkon Matsumura [松村宗棍] era doutrinado na arte do Jigen-ryū Bujutsu [示現流武術], o qual era praticado pelos Samurai [侍] japoneses do Clã Satsuma Han [薩摩藩]. Sōkon Matsumura [松村宗棍], aproximadamente entre 1830 e 1878 (término do Reino de Okinawa [沖縄], com sua anexação ao território japonês, quando a então família real da dinastia Shō foi levada para viver em Tōkyō [東京] e toda a corte e servidores reais foram despedidos), residia e trabalhava em Shuri [首里], diretamente no castelo que abrigava a família real, onde funcionava o centro de poder da ilha. Sōkon Matsumura [松村宗棍] seria o encarregado da segurança

real. Ele percebeu que o Tōde [唐手], assim como o Quán-fǎ [拳法], em que o Tōde [唐手] era fortemente baseado, não se adequava ao estilo de combate necessário para seu serviço de defesa de dignitários, principalmente contra pessoas armadas (espadas, facas, lanças etc.), e que havia um grande desperdício de energia antes de se finalizar o adversário; compreendeu também o princípio de que quanto mais veloz for o golpe maior a lesividade, e, consequentemente, teria desenvolvido técnicas de combate lineares e duras, as quais são as bases do nosso atual Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館]. Ankō (Yasatsune) Itosu [糸洲安恒] também teria trabalhado junto a Sōkon Matsumura (松村宗棍) no castelo de Shuri [首里], ajudando-o a desenvolver o estilo linear e duro, aperfeiçoando e criando muitos dos atuais Kata [型] que hoje conhecemos.

Depois de dissolvido o reinado de Okinawa [沖縄] em 1878, passando a ilha a ser oficialmente anexada ao território japonês, toda a casta guerreira de Okinawa [沖縄] perdeu seus postos e, consequentemente, seus salários. O treino de Tōde [唐手], inicialmente, continuou sendo feito secretamente conforme costume, apenas sendo ensinado de mestre para um ou dois discípulos, permanecendo assim até o final do século XIX e início do século XX, quando por incansáveis esforços de Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒], ajudado por Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], o Tōde [唐手] foi introduzido no ensino público da ilha. Dado interessante é que provavelmente os Kata [型] Heian [平安], os ideogramas que são lidos em Okinawa [沖縄] como Pinan, teriam sido criados por Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒] com o fim de justamente se ensinar o Tōde [唐手] para os alunos do ensino público.

Assim, no final do século XIX, um pequeno grupo liderado por Ankō Itosu [糸洲安恒], do qual Gichin Funakoshi [義珍船越] fazia parte, estabeleceu uma campanha por todo o arquipélago para introduzir o Tōde [唐手] no sistema escolar de Okinawa como forma de educação física. Para isso houve a necessidade de uma "modernização" da arte, levando-se a uma radical revisão em sua prática.


Ankō Itosu [糸洲安恒]

Removeu-se muito do que era considerado "perigoso" para o ensino escolar. A ênfase mudou de defesa pessoal para educação física, com foco no condicionamento físico, principalmente através da prática de Kata [型] em grupo. Infelizmente negligenciou-se o Bunkai (a análise e aplicação das técnicas/sistema de defesa pessoal codificadas sob a forma de

Kata [型]). Desta forma não era ensinado no Tōde [唐手] praticado nas escolas a verdadeira intenção dos Kata [型], que é, se necessário em uma situação de combate, nocautear, machucar, imobilizar, projetar e até mesmo matar através de traumatismos em áreas anatomicamente vulneráveis do corpo humano – chamados de Kyusho [急所] (pontos vitais).

Dentro dos esforços despendidos para alcançar sua meta, em 1908, Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒] encaminhou uma carta endereçada aos ministros da Guerra e da Educação do Japão. A finalidade da medida era desmistificar histórias e preconceitos em relação ao Tōde [唐手] e realçar seus aspectos didático e marcial.

Há muitas traduções da carta de Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒], o que impossibilita saber qual delas é a mais correta. Todavia, todas as traduções são mais ou menos congruentes. Lembrando que Tōde [唐手] era lido em japonês como Karate [唐手]. Eis uma delas:

"O Tōde [唐手] não se desenvolveu a partir do Budismo ou Confucionismo. No passado, as escolas Shorin-ryu [松林流]e Shorei-ryu [昭霊流] foram trazidas até Okinawa [沖縄] da China. Ambas têm seus pontos fortes e assim irei listá-las abaixo da maneira como são, sem embelezamento:

1) O Tōde [唐手] não é meramente praticado para o benefício próprio. Pode ser usado para proteger seus pais ou seu mestre. Não é planejado para ser usado contra um simples assaltante, mas, ao invés, como um caminho para evitar uma luta que alguém teria ao ser confrontado por um rufião ou arruaceiro.

2) O propósito do Tōde [唐手] é tornar os músculos e ossos fortes como rocha e para usar mãos e pés como pontas de lança. Se crianças praticarem Tōde [唐手] durante seus dias de escola elementar, elas estarão preparadas para o serviço militar. Lembrem-se das palavras de Duke de Wellington depois de vencer Napoleão: 'A batalha de Waterloo foi vencida nos playgrounds de Eton', ou seja, que a vitória do amanhã depende das crianças de hoje.

3) O Tōde [唐手] não pode ser aprendido rápido. Assim como um touro que se move lentamente pode viajar mil quilômetros, se alguém treinar diligentemente por uma ou duas horas todos os dias, em três ou quatro anos irá ver uma mudança no físico. Aqueles que treinarem dessa maneira irão descobrir os princípios mais profundos do Tōde [唐手].

4) No Tōde [唐手], o treinamento das mãos e dos pés é importante, então você deve treinar meticulosamente com makiwara [巻藁]. Para fazer isso, abaixe seus ombros, abra os pulmões, reúna sua força, agarre o chão com os pés e concentre sua energia no baixo abdômen. Pratique utilizando cada braço de cem a duzentas vezes por dia.

5) Quando praticando as posições do Tōde [唐手], tenha certeza de que suas costas estão eretas, baixe seus ombros, concentre sua força nas pernas, mantenha-se firme e direcione sua energia para dentro do baixo abdome.

6) O Bunkai [分解] deve ser cuidadosamente praticado repetidamente, o uso dessas técnicas é passado boca a boca. Aprenda a interpretação bem e decida em que momento e em qual contexto aplicar quando necessário. Observe os princípios do Torite [取り手] (agarramento) e as aplicações serão mais fáceis de ser entendidas.

7) Você precisa decidir se o Tōde [唐手] será para cultivar a saúde do corpo ou para a defesa.

8) Quando treinar, faça como se estivesse no campo de batalha. Seus olhos devem ficar penetrantes, os ombros baixos e o corpo endurecido. Deve-se treinar sempre com intensidade e espírito como se realmente estivesse encarando o inimigo e desta forma naturalmente ficar-se-á pronto.

9) Se usar excessivamente sua força no treinamento de Tōde [唐手], isso irá causar a perda de energia no baixo abdômen e será perigoso para o corpo. Os olhos e o rosto ficarão vermelhos. Seja cuidadoso para controlar o treinamento.

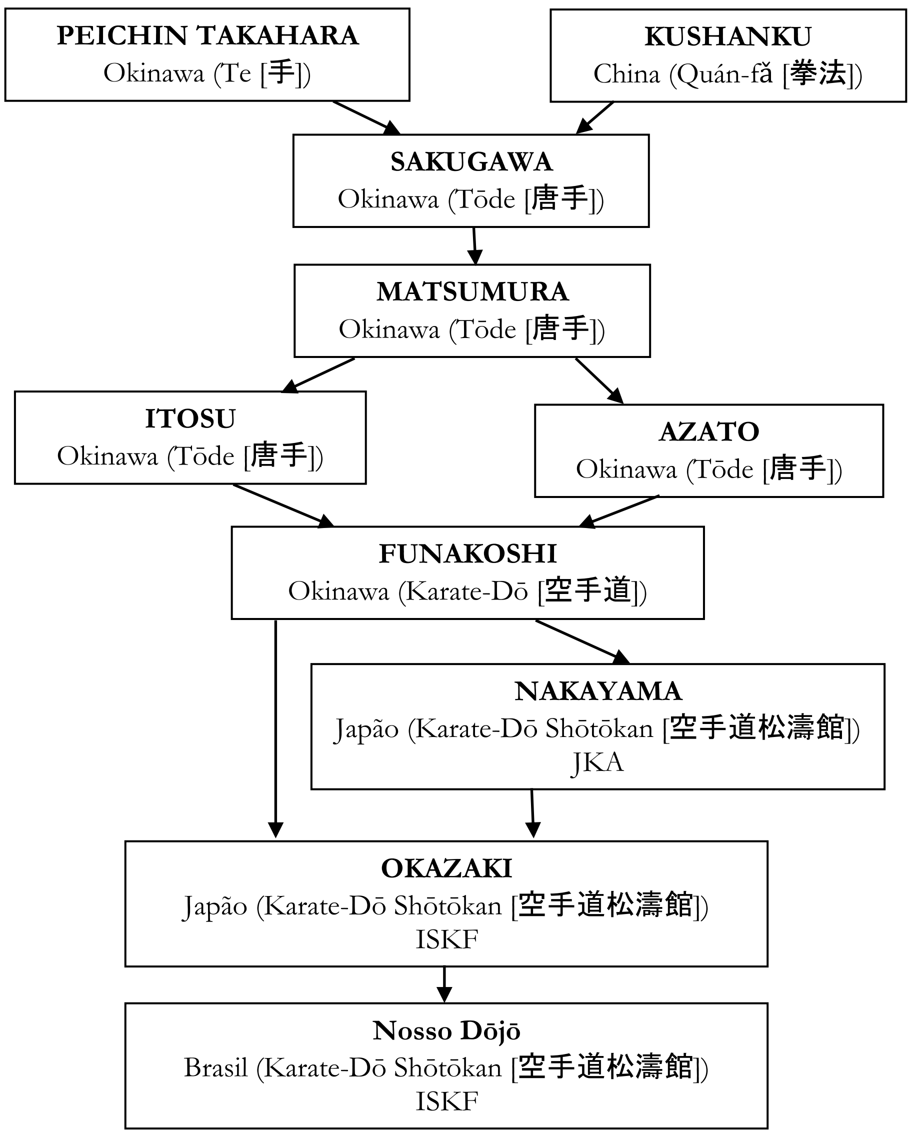
10) No passado, muitos mestres de Tōde [唐手] gozaram uma longa vida. O Tōde [唐手] auxilia no desenvolvimento de ossos e músculos. Ajuda tanto na digestão quanto na circulação. Se o Tōde [唐手] fosse introduzido desde o ensino fundamental, então produziríamos muitos homens capazes de derrotar dez agressores cada.

Se os estudantes da faculdade de formação de professores aprendessem Tōde [唐手] de acordo com os preceitos acima e, após a graduação, disseminassem isto para as escolas elementares em todas as regiões, em 10 anos o Tōde [唐手] iria se espalhar por toda Okinawa [沖縄] e para a ilha principal do Japão. O Tōde [唐手], assim, faria uma grande contribuição para nosso exército. Espero que você considere seriamente o que escrevi aqui. "

Assim, os princípios contidos na carta ficaram conhecidos como Tōde Jukun [唐手十勲], um dos códigos de conduta do Karate-Dō [空手道], que

estabelece a ética e expõe os princípios do Karate-Dō [空手道] que devem ser observados como uma das artes marciais japonesas.

Desta forma, considerando os poucos registros existentes, podemos pensar na seguinte genealogia do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館] que treinamos atualmente em nosso Dōjō [道場]:



PEICHIN TAKAHARA [高原親雲上] (1683 a 1760) – nascido na vila de Akata Cho, viveu em Shuri [首里], Reino de Ryūkyū [琉球], e era de uma família tradicional de guerreiros (Peichin [高原]). Era mestre em Okinawa-Te ou simplesmente Te [手]. Teria se tornado monge, desenvolvendo habilidades em astronomia e cartografia, sendo-lhe atribuída a autoria dos primeiros mapas de Okinawa [沖縄]. Devido a ser monge, teria iniciado a introdução dos conceitos referentes ao Dō [道] na arte, os quais foram consolidados efetivamente somente com a introdução do Tōde [唐手] no Japão, já no século XX. Teve como seu principal aluno Kanga Sakugawa [佐久川寛賀], a quem teria repassado todos os seus conhecimentos e, entendendo que não poderia mais auxiliar seu aluno no seu progresso na arte, encaminhou-o para treinar com o adido chinês chamado Kushanku [公相君].

KUSHANKU [公相君] (1670 a 1762) – A grafia de seu nome também é encontrada como Kusanku, mas seu nome em chinês seria Kwang Shang Fu. Ele era de Fukien, na China, supostamente aprendeu Quán-fǎ [拳法] com um monge Shaolin e viveu até aos 92 anos de idade. Teria sido um adido chinês enviado para o Reino de Ryūkyū [琉球]. Dizem que ele tinha 86 anos quando encontrou o jovem Sakugawa (23 anos), ensinando-o por aproximadamente 6 anos, quando retornou a China, onde morreu. Sakugawa teria sido seu aluno mais famoso. Atualmente nós temos no Shōtōkan [松濤館] Kata [型] que receberam seu nome, Kanku-Dai [観空大] e Kanku-Sho [観空小]. Em Okinawa [沖縄], em outros estilos, o nome desses Kata [型] é Kusanku.



KANKA SAKUGAWA [佐久川寛賀] (1733 a 1815) – Vivia em Shuri [首里] no Reino de Ryūkyū [琉球], viveu até aos 82 anos de idade. Iniciou seu treinamento em Tōde [唐手] aos 17 anos e seu primeiro professor teria sido Peichin Takahara. Takahara teria encaminhado Sakugawa para aprender com Kushanku, com quem treinou por seis anos. Sakugawa ficou tão hábil que passou a ser chamado de Tōde Sakugawa. Ele teria criado o Kata [型] Kushanku (no Shōtōkan chamamos de Kanku) em homenagem a seu professor chinês. Alguns dizem que o Dōjōkun [道場訓] que tomamos como princípios a serem seguidos por todos os praticantes do Karate-Dō [空手道] teria como autor Tōde Sakugawa. Seu aluno mais famoso teria sido Sōkon Matsumura [松村宗棍].



SŌKON MATSUMURA [松村宗棍] (1798 a 1890) – Vivia em Shuri [首里], no Reino de Ryūkyū [琉球], viveu até aos 92 anos de idade. Teria sido responsável pela segurança dos dois últimos reis de Ryūkyū [琉球]. Recebeu o título de Bushi [武士] (o mesmo que Samurai [侍] no Japão). Para se aperfeiçoar nas artes do combate, teria viajado para Fuzhou na China, onde treinou Quán-fǎ [拳法] e também para Satsuma no Japão, onde treinou o Jigen Ryu Kenjutsu [示现流剣術] – arte de combate com espadas dos Samurai [侍] do clã Satsuma. É considerado um dos maiores mestres de Tōde [唐手], o que, inclusive, lhe rendeu diversas lendas sobre suas ações. Ele teria desenvolvido e ensinava versões dos Kata [型] Passai (Bassai), Naihanchi (Tekki), Seisan (Hangetsu), Gojushiho e Kushanku (Kanku-Dai). Entre seus estudantes mais famosos, estão Ankō Itosu [糸洲安恒] e Ankō Azato [安里安恒].



ANKŌ AZATO [安里安恒] (1827 a 1906) – Vivia em uma vila chamada Azato, que ficava entre Shuri [首里] e Naha [那覇], no Reino de Ryūkyū [琉球], viveu até aos 79 anos de idade. Foi conselheiro do último rei de Ryūkyū [琉球]. Seu professor de Tōde [唐手] foi Sōkon Matsumura [松村宗棍], com quem também se especializou no Jigen Ryu Kenjutsu [示现流剣術]. Seu filho era amigo de infância de Gichin Funakoshi [義珍船越] e, por isso, começou a ensinar Tōde [唐手] a ele, sendo seu primeiro professor dessa arte de combate. Dentre seus ensinamentos, Funakoshi sempre citava o de que deveríamos considerar os pés e mãos dos adversários como se fossem espadas.

ANKŌ ITOSU [糸洲安恒] (1831 a 1915) - Vivia em Shuri [首里], no Reino de Ryūkyū [琉球], viveu até aos 84 anos de idade. Era ministro do último rei de Ryūkyū [琉球]. Aprendeu Tōde [唐手] com Sōkon Matsumura [松村宗棍]. É considerado por muitos como o pai do Karate [空手] de Okinawa [沖縄] e seu Ryu (estilo) de Karate [空手] existe até hoje (Shorin-Ryu [松林流]). A divisão do Kata [型] Naihanchi (Tekki) em três Kata [型] (Naihanchi-Shodan, Naihanchi Nidan e Naihanchi-Sandan) é atribuída a ele, assim como a divisão


Itosu e o jovem Funakoshi

do Kata [型] Kushanku em dois Kata [型] (Kushanku Sho/Kanku Sho e Kushanku Dai/Kanku Dai). Com o fim do Reino de Ryūkyū [琉球] em 1879, ele passou a ministrar aulas no sistema público de ensino de Okinawa, sendo o responsável pela introdução do ensino de Tōde [唐手] como forma de educação física nas escolas, oficialmente a partir de 1905. Nesse período ele teria criado os cinco Kata [型] Pinan (Heian). Assim, ele foi o responsável pelo processo de "modernização" do Tōde [唐手], adaptando-o para ser ensinado aos jovens nas escolas, dando-se ênfase no condicionamento físico.

Abro um parêntese para mostrar as interessantes coincidências entre Ankō Itosu [糸洲安恒] e Ankō Azato [安里安恒]:

1) Eles tinham o mesmo primeiro nome (Ankō);
2) Eles eram amigos;
3) Tiveram o mesmo professor de Tōde [唐手], Sōkon Matsumura [松村宗棍];
4) Ambos trabalhavam para o rei de Ryūkyū [琉球]; e
5) Ambos ensinaram Gichin Funakoshi [義珍船越].

GICHIN FUNAKOSHI [義珍船越] - nasceu em 1868 em Shuri [首里], distrito de Yamakawa-Cho, Okinawa [沖縄], no mesmo ano da Meiji Ishin [明治維新] (Restauração Meiji) no Japão. Viveu até os 88 anos, falecendo em 1957. Era filho único e, logo após o seu nascimento, foi levado para a casa dos avós maternos, onde foi educado, aprendendo poesias clássicas chinesas.

Algum tempo depois que ele começou a frequentar a escola primária, Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越] conheceu um rapaz de quem ficou muito amigo. Esse rapaz era filho de Ankō Azato [安里安恒], um dos maiores especialistas de Okinawa [沖縄] na arte do Tōde [唐手] e membro de uma família das mais respeitadas. Logo Gichin Funakoshi [義珍船越] começaria a ter as suas primeiras lições de Tōde [唐手]. Como na época, por tradição, a

prática de artes marciais em Okinawa [沖縄] ainda era feita de forma reservada, os treinos eram realizados à noite, no quintal da casa do Mestre Ankō Azato [安里安恒]. Lá ele aprendia a dar socos, pontapés e mover-se conforme os métodos praticados naqueles dias. O treino era muito rigoroso e o Mestre Ankō Azato [安里安恒] tinha uma filosofia de treino que se chamava "Hito Kata San Nen" [一型三年], ou seja, "um Kata em três anos".

Enquanto praticava no quintal de Ankō Azato [安里安恒], normalmente com mais um ou dois outros Karateka [空手家], Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒], amigo de Ankō Azato [安里安恒], aparecia e observava-os fazendo os Kata [型], tecendo comentários sobre as suas técnicas. Mostra-se aqui, novamente, que não havia naquela época três estilos de Tōde [唐手] estanques e distantes um do outro. Ankō Azato [安里安恒] seria em tese praticante do Naha-te [那覇手] e Ankō Itosu [糸洲安恒] do Shuri-te [首里手], mas observa-se que o treinamento e certamente as técnicas eram desenvolvidas e compartilhadas entre os diversos mestres.

Era uma rotina dura que terminava sempre de madrugada sob a disciplina rígida do mestre Ankō Azato [安里安恒], do qual o melhor elogio se limitava a uma única palavra: "Bom!". Após os treinos, já quase ao amanhecer, Ankō Azato [安里安恒] falava sobre a essência do Tōde [唐手]. Após certo tempo, mestre Ankō Azato [安里安恒] teria pedido a Mestre Ankō Itosu [糸洲安恒] que ensinasse a seu filho e a Gichin Funakoshi [義珍船越] suas técnicas.

Após vários anos, a prática do Tōde [唐手] deu uma grande contribuição à saúde de Gichin Funakoshi [義珍船越], que fora uma criança muito frágil e doentia. Ele gostava muito do Tōde [唐手], mas como não pensava que pudesse fazer dele uma profissão, inscreveu-se, e foi aceito, como professor de uma escola primária, em 1890, aos 21 anos, aproveitando toda a sua cultura adquirida desde a infância. Esta deveria ser sua carreira a partir de então.

Prestou exame na Escola de Medicina de Tōkyō [東京], na qual foi aprovado, mas devido a uma nova lei no Japão que proibia aos homens o porte do Chon Mage [丁髷] (penteado que era símbolo de virilidade e maturidade entre a casta guerreira de Okinawa [沖縄]), não pôde realizar os seus estudos. E por esse motivo voltou-se para a prática e estudo aprofundado do Tōde [唐手], do qual se tornaria posteriormente o representante máximo. Ele tinha uma personalidade marcante e alguns aspectos como uma natural benevolência, uma distinção de maneiras, uma ímpar gentileza e respeito por todos, além de uma

energia forte, muita coragem, determinação e uma força mental altamente capacitada, que o tornaram uma figura que, para muitos, era sinônimo de alguém "mais que humano", um "Tatsujin" [達人] (indivíduo fora do comum, expert), que contrastava ainda mais as suas virtudes com o seu pequeno porte físico (1,67m para 67 Kg), sendo admirado por seus contemporâneos.


Gichin Funakoshi [義珍船越]

No começo do século passado, por volta de 1902, durante a visita de Shintaro Ogawa, o então inspetor escolar de Kagoshima [鹿児島市], à escola de Gichin Funakoshi [義珍船越] em Okinawa [沖縄], foi feita uma demonstração de Tōde [唐手]. Gichin Funakoshi [義珍船越] impressionou bastante devido ao seu *status* de educador. Ogawa ficou tão entusiasmado que escreveu um relatório ao Ministério da Educação elogiando as virtudes da arte. Foi então que o treino de Tōde [唐手] passou a ser oficialmente autorizado nas escolas. Até aí o Tōde [唐手] só era praticado atrás de portas fechadas, mas isso já não significava que fosse um segredo. As casas em Okinawa [沖縄] nesse momento já eram muito próximas umas das outras, e tudo que era feito numa casa era conhecido pelas outras casas adjacentes.

Contra os pedidos de muitos dos mestres mais antigos de Tōde [唐手], que eram a favor de manter tudo em segredo, Ankō Itosu [糸洲安恒] e Gichin Funakoshi [義珍船越] levaram o Tōde [唐手] até o sistema público de escolas. Logo as crianças na escola estavam aprendendo os Kata [型] como parte das aulas de Educação Física. A redescoberta da herança étnica em Okinawa [沖縄] naquele momento era moda, então as aulas de Tōde [唐手] em Okinawa [沖縄] eram vistas como uma coisa boa.

Alguns anos depois, o Almirante Rokuro Yashiro [八代六郎] assistiu a uma demonstração de Tōde [唐手]. Essa demonstração foi feita por Gichin Funakoshi [義珍船越] junto com uma equipe composta pelos seus melhores alunos. Enquanto ele narrava, os outros executavam os Kata [型], quebravam telhas e, geralmente, chegavam ao limite dos seus pequenos corpos. Gichin Funakoshi [義珍船越] enfatizava sempre o desenvolvimento do caráter e a autodisciplina nas suas narrações durante essas demonstrações. Quando ele

participava, dizem que gostava de executar o Kata [型] Kanku-Daí [観空大], o maior do Karate-Dō [空手道], e talvez o mais representativo. Yashiro ficou tão impressionado que ordenou a seus homens que iniciassem o aprendizado na arte.

Em 1912, a Primeira Esquadra Imperial da Marinha ancorou na Baía de Chujo, sob o comando do Almirante Dewa, que selecionou doze homens da sua tripulação para estudarem Tōde [唐手] durante uma semana. Foi graças a esses dois oficiais da Marinha que o Tōde [唐手] começou a ser comentado em Tōkyō [東京]. Os japoneses que viam essas demonstrações levavam as histórias sobre o Tōde [唐手], lido no Japão como Karate, consigo quando voltavam ao Japão. Pela primeira vez na sua história, o Japão acharia algo na sua pequena possessão de Okinawa [沖縄] além de praias bonitas e o ar puro.

Em 1917 Gichin Funakoshi [義珍船越] viaja para Kyoto [京都市], onde o Karate [唐手] foi demonstrado pela primeira vez no Japão no Butokuden. A demonstração foi um sucesso e houve grande interesse, entretanto, como os japoneses naquela época suspeitavam de tudo que não era puramente nacional (Okinawa [沖縄] ainda era vista como um tipo de colônia), eles não quiseram introduzir o Karate-Dō [空手道] no Japão propriamente dito, apenas o consideraram como uma interessante apresentação para diversão.

Em 1921, o então Príncipe Herdeiro Hirohito [裕仁], em viagem para a Europa, fez escala em Okinawa [沖縄] e assistiu a uma demonstração de Karate [唐手], liderada por Gichin Funakoshi [義珍船越], e ficou muito impressionado. Por causa disso, no final desse mesmo ano, Gichin Funakoshi [義珍船越] foi convidado para fazer uma demonstração de Karate [唐手] em Tōkyō [東京], numa exibição atlética nacional. Ele aceitou imediatamente, acreditando ser essa uma ótima oportunidade para divulgar a arte. Sua demonstração de Kata [型] foi um sucesso. Ele pretendia retornar logo para Okinawa [沖縄] mas, depois da exibição, Gichin Funakoshi [義珍船越] foi cercado por pedidos para ficar no Japão ensinando Karate [唐手]. Uma das pessoas que pediu para que ele ficasse foi Jigorō Kanō [治五郎嘉納], o fundador do Jūdō [柔道] e presidente do Instituto Kodokan [講道館]. Gichin Funakoshi [義珍船越] resolveu ficar mais alguns dias para fazer demonstrações técnicas no próprio Kodokan [講道館].

Como Gichin Funakoshi [義珍船越] já tinha mais de cinquenta anos, não correspondia ao mito do "Budōka [武道家] terrível" que o Japão procurava fazer sobreviver na época, mas, mesmo assim, a sua apresentação foi

muito bem-sucedida. Muitos aspectos da personalidade de Gichin Funakoshi [義珍船越] passaram a ser conhecidos, por meio de histórias, por aqueles que conviviam com ele, como, por exemplo, Genshin Hironishi, seu discípulo, que dizia que o seu mestre se opunha aos novos costumes vindos após a Segunda Guerra Mundial, pois continuava a seguir hábitos da sua época, anterior à Primeira Guerra Mundial. Dizia ele que Gichin Funakoshi [義珍船越] se recusava a frequentar uma cozinha ou a pronunciar certas palavras japonesas modernas, existentes na sua época, dizendo que sem elas passava muito bem. Outra peculiaridade interessante no seu comportamento é que a primeira coisa que ele fazia era a sua toalete matinal, que durava cerca de uma hora, durante a qual escovava os cabelos com infinita paciência, depois se voltava em direção ao palácio imperial e saudava-o com respeito, inclinando-se e fazia a mesma saudação a Okinawa [沖縄]. Depois desses rituais, tomava o chá da manhã e ia trabalhar.

Algum tempo depois, quando se preparava novamente para retornar a Okinawa [沖縄], foi visitado pelo pintor Hoan Kosugi [小杉放庵], que já tinha assistido a uma demonstração de Karate [唐手] em Okinawa [沖縄] e pediu que ele lhe ensinasse a arte. Mais uma vez o seu regresso foi adiado. Gichin Funakoshi [義珍船越] percebeu então que, se ele quisesse ver o Karate [唐手] propagado por todo o Japão ele mesmo teria que fazê-lo. Por isso, resolveu ficar em Tōkyō [東京] até que a sua missão fosse cumprida.



Hoan Kosugi [小杉放庵] foi uma das pessoas que convenceram Gichin Funakoshi [義珍船越] a ensinar Karate [唐手] no Japão. Ele também o convenceu a registrar todo o seu conhecimento num livro e prometeu presenteá-lo com uma pintura para a capa. Essa pintura, o Tora No Maki [虎の巻] ("Tora" em japonês quer dizer tigre, e "Maki" em japonês quer dizer rolo ou enrolado), foi usada para ilustrar a capa do livro "Karate-Dō Kyohan" [空手道教範] para simbolizar força e coragem. A irregularidade do círculo indica que provavelmente ele foi pintado com uma única pincelada. O caractere ao lado da cauda do tigre (em cima à direita) é parte da assinatura do artista.

Assim, em 1922, a pedido do pintor Hoan Kosugi [小杉放庵], Gichin Funakoshi [義珍船越] publicou o seu primeiro livro: Ryūkyū Kenpō, Tōde [琉球拳法唐手], um livro que tratava dos propósitos e da prática do Tōde

[唐手]. Na introdução daquele livro ele já dizia que "[...] a pena e a espada são inseparáveis como as duas rodas de uma carroça".

O grande terremoto de Kanto, em 1º de setembro de 1923, destruiu as placas do seu livro e levou alguns dos seus alunos com ele. Ninguém morreu com o tremor, os incêndios que sobrevieram ao tremor provocaram as mortes. O terremoto ocorreu durante a hora do almoço, no momento em que muitos fogões a gás no Japão estavam ligados. Os incêndios que ocorreram a seguir foram monstruosos, e a maioria das vidas perdidas deveu-se ao fogo. Contudo, aquele livro teve grande popularidade e foi revisto e reeditado quatro anos após o seu lançamento, com o título alterado para: "Rentan Goshin, Tōde-Jutsu [錬胆護身唐手術]".

Gichin Funakoshi [義珍船越] teria sido muito ajudado por Jigorō Kanō [治五郎嘉納], o homem que reuniu muitos estilos diferentes de Ju-Jutsu [柔術] para criar o Jūdō [柔道]. Kano teria se tornado amigo íntimo de Gichin Funakoshi [義珍船越] e sem a sua ajuda nunca teria havido Karate-Dō [空手道] no Japão. Jigorō Kanō [治五郎嘉納] apresentou Gichin Funakoshi [義珍船越] às pessoas certas, levou-o às festas certas, caminhou com ele pelos círculos sociais da elite japonesa. Mais tarde, as classes mais altas dos japoneses convenceram-se do valor que o treino do Karate [唐手] possuía. Gichin Funakoshi [義珍船越] fundou um Dōjō [道場] de Karate [唐手] num dormitório para estudantes de Okinawa [沖縄], em Meisei Juku. Ele fez vários trabalhos, entre eles o de jardineiro, para poder se alimentar, enquanto ensinava Karate [唐手] à noite.

Teria sido nesta época que Gichin Funakoshi [義珍船越], consciente de que se o Karate [唐手] fosse tratado apenas como técnicas de combate, próprias da classe guerreira que por séculos dominaram e oprimiram as demais classes sociais, levando certa ojeriza a tudo que era "guerreiro", nunca seria aceito pelos japoneses. Assim, deixou de utilizar-se o termo Karate-Jutsu [唐手術] (Técnicas de Mãos Chinesas) e introduziram-se conceitos zen budistas à arte, passando a denominá-la Karate-Dō [空手道] (Caminho das Mãos Vazias), cujo objetivo principal seria o aperfeiçoamento do caráter humano.

Com essa evolução, Sensei [先生] Gichin Funakoshi [義珍船越] deixou-nos muitos pensamentos que espelham a filosofia do Karate-Dō [空手道] e as suas técnicas, bem como a sabedoria oriental. Além disso, deixou-nos dois importantes caminhos que levam a uma vida harmoniosa. São eles: "DŌJŌKUN" [道場訓] e "NIJŪKUN" [二十訓], que são os princípios

(lemas) do Karate-Dō [空手道], os quais devem ser seguidos por todos seus praticantes.

Em 1925, Gichin Funakoshi [義珍船越] começou a ensinar a alunos de vários colégios e universidades na área metropolitana de Tōkyō [東京] e, nos anos seguintes, esses alunos começaram a fundar os seus próprios clubes e a ensinar Karate-Dō [空手道]. Como resultado, o Karate-Dō [空手道] começou-se a espalhar por Tōkyō [東京].

No início da década de 30, existiam clubes de Karate-Dō [空手道] em cada universidade de prestígio de Tōkyō [東京]. Mas por que estava Gichin Funakoshi [義珍船越] a conseguir tantos jovens interessados no Karate-Dō [空手道]? O Japão estava fazendo uma guerra de colonização na Bacia do Pacífico. Eles invadiram e conquistaram a Coreia, a Manchúria, a China, o Vietnam, a Polinésia e outras áreas. Então, os jovens que iam para a guerra vinham ter com Gichin Funakoshi [義珍船越] para aprender a lutar, assim eles poderiam sobreviver ao recrutamento nas forças armadas japonesas. Por isso seu número de alunos aumentou consideravelmente.

Por volta de 1933, Gichin Funakoshi [義珍船越] desenvolveu exercícios básicos para prática das técnicas em duplas. O ataque de cinco passos "Gohon Kumite" [五本組手] tanto como o de um "Ippon Kumite" [一本組手] foram desenvolvidos. Em 1934, um método de praticar esses ataques e defesas com colegas de um modo menos restrito, semilivre "Jyu Ippon Kumite" [自由一本組手], foi adicionado ao treino. Finalmente, em 1935, um estudo de métodos de luta livre (Jyu Kumite [自由組手]) com oponentes finalmente tinha começado. Até então, todo o Karate-Dō [空手道] treinado em Okinawa [沖縄] e inicialmente no Japão era composto basicamente de treino de Kata [型]. Mas, a partir de então, os alunos poderiam experimentar as técnicas dos Kata [型] uns com os outros sem causar danos sérios.

Nessa época, em 1935, foi publicado outro livro: "Karate-Dō Kyohan" [空手道教範]. Esse livro tratava basicamente dos Kata [型]. Gichin Funakoshi [義珍船越] era Taoísta e ensinava clássicos chineses, como o Tao Te Ching de Lao Tzu, enquanto estava vivendo em Okinawa [沖縄]. Gichin Funakoshi [義珍船越] era profundamente religioso. Ele tinha medo de que o Karate-Dō [空手道] se tornasse um instrumento de destruição e provavelmente queria eliminar do treino algumas aplicações mortais dos Kata [型]. Então, ele parou de fazer essas aplicações. Também começou a desenvolver técnicas e regras de

luta que fossem menos perigosas. Gichin Funakoshi [義珍船越] teve sucesso ao remover do Karate-Dō [空手道] que ensinava as técnicas consideradas mortais, criando um novo mundo de desafios e lutas onde somente umas poucas técnicas seriam permitidas. Ele fez isso baseado nos seus propósitos e com total conhecimento dos resultados.

Assim, no início da década de 1930, Gichin Funakoshi [義珍船越] mudou os caracteres Kanji utilizados para escrever a palavra Karate-Dō [空手道]. O caractere "Kara" [唐] significava "China", e o caractere "Te" [手] significava "Mão". Para popularizar mais a arte no Japão, ele trocou o caractere "Kara" [唐] por outro, "Kara" [空] que significa "Vazio". De "Mãos Chinesas" o Karate-Dō [空手道] passou a significar "Mãos Vazias", e como os dois caracteres são lidos exatamente da mesma maneira, então a pronúncia da palavra continuou a mesma. Além disso, Gichin Funakoshi [義珍船越] defendia que o termo "Mãos Vazias" seria o mais apropriado, pois representa não só o fato de o Karate-Dō [空手道] ser um método de defesa sem armas, mas também por representar o espírito do Karate-Dō [空手道], que é esvaziar o corpo de todos os desejos e vaidades. Com essa mudança, Gichin Funakoshi [義珍船越] iniciou um trabalho de revisão e simplificação, que também passou pelos nomes dos Kata [型], pois ele também acreditava que os japoneses não dariam muita atenção a qualquer coisa que tivesse a ver com o dialeto "caipira" (do interior) de Okinawa [沖縄]. Por isso resolveu mudar não só o nome da arte, mas também os nomes dos Kata [型]. Ele estava certo, e o número de praticantes aumentou ainda mais.

Assim, de forma muito inteligente, Gichin Funakoshi [義珍船越] promoveu a alteração do ideograma para ajustar o nome da arte de Okinawa [沖縄] ao sentimento nacionalista que imperava naquele momento histórico, quando com certeza os japoneses não aceitariam uma arte que fosse ligada à China. Da mesma forma adequou-se às exigências da Dai Nippon Butokukai [大日本武徳会], entidade criada pelo governo japonês para cuidar das artes marciais nacionais.

Sobre a mudança do nome, Kenwa Mabuni [賢和摩文仁], fundador do estilo de Karate denominado Shito-Ryu, em seu livro, Kōbō Kenpō, Karate Nyūmon [攻防拳法空手入門]... (página 44 - último parágrafo), tem uma explicação bastante simples e prática sobre o porquê da troca do termo Karate [唐手] para Karate [空手]:

> *"O ideograma Kara (唐) (de Karate [唐手]) original significava 'China'. Assim, referir-se ao 'Karate' praticado no Japão pela designação 'Nippon Budō Karate'*

[日本武道唐手] de fato significava 'Mão(s) chinesa(s) via marcial do Japão', o que fazia com que se criasse uma contradição à arte (algo do tipo: 'a arte é chinesa ou japonesa?'). A partir desse ponto, passou-se a utilizar o ideograma Kara (空) ('Vazia (s)') conhecido atualmente" (MABUNI, 1938, pg. 44).

Ainda, sobre a alteração do nome da arte, dizem que Gichin Funakoshi [義珍船越] poderia ter se apoiado em uma publicação intitulada "Karate Kumite", de 1905, de autoria de Hanashiro Chomo [花城長茂], um discípulo de Sokon Matsumura [松村宗棍]. Naquela publicação ele já teria utilizado os ideogramas "mãos vazias" em vez de "mãos chinesas".

A Dai Nippon Butokukai [大日本武徳会] teria ratificado o termo "mãos vazias" em dezembro de 1933, mas em Okinawa, somente em 1936 a alteração foi oficialmente reconhecida.

Foram também exigências da Dai Nippon Butokukai [大日本武徳会] para que o Karate-Dō [空手道] fosse considerado arte marcial nacional moderna a adoção do Karategi [空手着], adaptado do Jūdōgi [柔道着], a também adoção do sistema de faixas (Kyū [級] / Dan [段]), também do Jūdō [柔道], o desenvolvimento e implementação de um currículo de ensino unificado, a adoção de uma forma de avaliação do nível de proficiência e o desenvolvimento de uma forma segura de competição por meio da qual seus praticantes poderiam testar sua habilidade e seu espírito.

Neste ponto é importante lembrar que quando o Karate-Dō [空手道] chegou ao Japão, ainda se chamando "mãos chinesas", em contraste com as artes marciais modernas, como o Jūdō [柔道] e o Kendō [剣道], não tinha sua prática uniformizada, não tinha um formato para competição (esporte), seu currículo de ensino variava enormemente de um professor para outro e não havia uma forma clara de avaliar e distinguir o nível de proficiência dos praticantes.

Konishi Yasuhiro [小西康裕] (1893 a 1983), um respeitado artista marcial japonês que criou o Shindo Jinen Ryu [神道自然流], um estilo de Karate-Dō [空手道], teria praticado o Tōde [唐手] antes de sua introdução no Japão e, posteriormente, o Karate-Dō [空手道] no Japão, e teria dito que o Karate "moderno" teria sido forjado na exata imagem do Jūdō [柔道] e do Kendō [剣道].

Gichin Funakoshi [義珍船越] tinha 71 anos em 1939, e foi nessa época que ele deu o primeiro passo num Dōjō [道場] próprio de Karate-Dō

[空手道], em 29 de janeiro. O prédio foi feito de doações particulares, e uma placa pendurada sobre a entrada dizia: "Shōtōkan" [松濤館]. "Shō" [松] significa pinheiro; "Tō" [濤] significa ondas ou o som que as árvores fazem quando o vento bate nelas; "Kan" [館] significa edificação ou salão. "Shōtō" [松濤] (ondas de pinheiro) era o pseudônimo que Gichin Funakoshi [義珍船越] usava para assinar os seus textos quando jovem, pois quando ele ia escrevê-los, recolhia-se em lugares mais afastados, onde pudesse buscar inspiração, ouvindo apenas o som dos pinheiros ondulando ao vento. Esse nome dado ao Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館] Dōjō [道場] foi uma homenagem dos seus alunos. Daí surgiu o nome de uma escola (estilo) que até hoje é praticada em várias partes do mundo. SHOTO (pseudônimo de Gichin Funakoshi [義珍船越]) e KAN (escola, classe). A "Escola de Gichin Funakoshi" [松濤館].

A necessidade de um treino nas artes militares estava em crescimento. Muitos jovens se amontoavam no Dōjō [道場], vindos de todas as partes do Japão. O Karate-Dō [空手道] progrediu muito nessa onda de militarismo e estava desfrutando de uma aceitação acelerada como resultado.

Porém o Japão cometeu um grande erro: o bombardeio das forças navais americanas em Pearl Harbor, em 7 de dezembro de 1941. Numa tentativa de prevenir que as embarcações americanas bloqueassem a importação japonesa de matéria-prima, os japoneses tentaram remover a frota americana e varrer a influência ocidental do próprio Oceano Pacífico. O plano era bombardear os navios de guerra e os porta-aviões que estavam no território do Havaí. Isso deixaria a força da América no Pacífico tão fraca que a nação iria pedir a paz para prevenir a invasão do Havaí e do Alasca. Infelizmente, o pequeno Japão não tinha os recursos, força humana, ou a capacidade industrial dos Estados Unidos. Os americanos destruíram completamente os japoneses na Ásia e no Pacífico. Uma das vítimas dos ataques aéreos foi o Karate-Dō Shōtōkan Dōjō [空手道松濤館道場] que havia sido construído em 1939.

Com a América exercendo uma enorme pressão em Okinawa [沖縄], onde ergueram uma base, a esposa de Gichin Funakoshi [義珍船越] finalmente deixou a ilha e juntou-se a ele em Kyushu, Sul do Japão. Eles ficaram lá até 1947. Os americanos destruíram tudo que encontraram no seu caminho. As ilhas foram bombardeadas do ar, todas as cidades queimadas até o fim, as colinas crivadas de balas pelos cruzadores de guerra que se situavam bem longe da costa, e então as tropas varreram a ilha, prendendo todas as pessoas que estivessem vivas. Dizem que muitos dos já poucos registros sobre o Karate [空手] foram destruídos na ação das forças armadas americanas. A era dourada

do Karate-Dō [空手道] em Okinawa [沖縄] tinha acabado. Todas as artes militares haviam sido banidas rapidamente pelas forças ocupantes americanas.

Primeiro uma, depois outra bomba atômica explodiu sobre as cidades de Hiroshima [広島市] e Nagasaki [長崎市]. Três dias depois, bombardeiros americanos sobrevoaram Tōkyō [東京] em tal quantidade que diziam que chegaram a cobrir o Sol. Tōkyō [東京] foi bombardeada com dispositivos incendiários. Descobrindo que o governo do Japão estava a ponto de cometer um suicídio ritual sobre a imagem do Imperador, cartas secretas foram passadas para os japoneses garantindo sua segurança se eles assinassem uma "rendição incondicional". O Japão estava acabado, a Guerra do Pacífico também, mas o pesadelo de Gichin Funakoshi [義珍船越] ainda havia de acabar.

Nesta época, Gigō Funakoshi [船越義豪] (também conhecido como Yoshitaka, dependendo como se pronunciava os caracteres do seu nome), filho de Gichin Funakoshi [義珍船越], um promissor jovem mestre de Karate-Dō [空手道], aquele com quem Gichin Funakoshi [義珍船越] contava para substituí-lo como instrutor do Shōtōkan [松濤館], contraiu tuberculose em 1945 e posteriormente veio a falecer aos 39 anos de idade, porque teimosamente recusava-se a comer a ração americana dada ao povo japonês faminto.

Gichin Funakoshi [義珍船越] e sua esposa tentaram viver em Kyushu, uma área predominantemente rural, sob a ocupação americana no Japão. Mas, com a morte de sua esposa em 1947, Gichin Funakoshi [義珍船越] retornou a Tōkyō [東京] e reencontrou seus alunos de Karate-Dō [空手道] ainda vivos. Depois de a guerra acabar, as artes militares tinham sido completamente banidas. Entretanto, alguns dos alunos de Gichin Funakoshi [義珍船越] tiveram sucesso em convencer as autoridades americanas de que o Karate-Dō [空手道] era um esporte inofensivo. As autoridades americanas liberaram então o recomeço da prática do Karate-Dō [空手道], porque não tinham ideia do que era realmente o Karate-Dō [空手道] e porque também alguns homens estavam interessados em aprender as artes marciais "secretas" do Japão. As proibições foram eliminadas completamente em 1948.

Em maio de 1949, os alunos de Gichin Funakoshi [義珍船越] moveram-se para organizar todos os clubes de Karate-Dō [空手道] universitários e privados em torno de uma única organização, e eles a chamaram de Nihon Karate Kyokai [日本空手協会] (Associação Japonesa de Karate), conhecida atualmente como JKA. Eles nomearam Gichin Funakoshi

[義珍船越] como seu instrutor chefe honorário. Em 1955, um dos alunos de Gichin Funakoshi [義珍船越] conseguiu arranjar um Dōjō [道場] para a JKA.

A JKA foi a grande responsável pela propagação do Karate-Dō [空手道] pelo resto do mundo. Dirigida por Masatoshi Nakayama [中山正敏], um dos mais proeminentes alunos de Gichin Funakoshi [義珍船越], a JKA introduziu o foco em competição no Karate-Dō [空手道]. Tal "esportivização", ocorrida principalmente após a morte de Gichin Funakoshi [義珍船越], o qual não concordava com isso, despertou nos estrangeiros que tinham contato com a arte um grande interesse por ela, inicialmente nos americanos, que se basearam no Japão pós II Guerra Mundial. Percebendo o grande interesse estrangeiro pela arte, a JKA passou a formar e preparar seus instrutores com o foco de enviá-los para o exterior para disseminar a arte do Karate-Dō [空手道].

Dessa maneira, o Karate-Dō [空手道] se espalhou mundo afora. Infelizmente, com essa "esportivização" da arte, tal como ocorreu no Jūdō [柔道] e Tae-kwon-do, o Karate-Dō [空手道] perdeu muito de sua marcialidade, sua origem como meio de defesa pessoal. A "esportivização" do Karate-Dō [空手道] fez com que diversas técnicas consideradas "perigosas" aos competidores fossem proibidas durante os campeonatos, tais como projeções, chaves, estrangulamentos etc. Assim, como não podiam ser utilizadas, foram sendo esquecidas, empobrecendo o Karate-Dō [空手道] ensinado hoje na grande maioria dos Dōjō [道場].

Ressalte-se aqui que o esporte tem de ser visto apenas como uma parte do Karate-Dō [空手道] e não como um fim. Não se pode perder o foco e esquecer que a intenção do Karate-Dō [空手道] não é vencer a qualquer custo, mas sim aperfeiçoar o caráter do homem e que deve ser treinado em sua essência como arte de defesa pessoal. Tal entendimento é muito claro quando se observa os Kata [型], deixados para nós pelos grandes mestres do passado que criaram nossa arte, os quais são essencialmente combinações de técnicas de defesa pessoal, com técnicas de chutes, socos, bloqueios, projeções, torções e chaves.

A lição mais importante que Mestre Funakoshi nos ensinou está expressa numa das suas histórias narradas por um de seus discípulos:

"Uma vez quando passava pelo Dōjō [道場] principal de Jigorō Kanō [治五郎嘉納], 'o fundador do Jūdō [柔道]', ao caminhar pela rua, ele parou e fez uma pequena prece em frente ao Kodokan [講道館]. Também se estivesse conduzindo um automóvel, ele tiraria o seu chapéu se passasse em frente ao Kodokan

[講道館]. Os seus alunos não entenderam por que estaria ele rezando pelo sucesso do Jūdō [柔道]. Então ele explicou: '- Eu não rezo pelo Jūdō [柔道]. Eu estou oferecendo uma prece em respeito ao espírito de Jigorō Kanō [治五郎嘉納]. Sem ele, eu não estaria aqui hoje'".

Gichin Funakoshi [義珍船越], o "pai do Karate-Dō [空手道] moderno", morreu em 26 de abril de 1957. No seu túmulo negro, em forma de cruz, estão as palavras "Karate Ni Sente Nashi" [空手に先手なし] – "No Karate não existe atitude ofensiva".



"Alguém cujo espírito e força mental se fortaleceram por meio das lutas com uma atitude de nunca desanimar, não deve encontrar dificuldades em enfrentar algum desafio, por maior que ele seja. Alguém que suportou longos anos de sofrimento físico e agonia mental para aprender um soco ou um pontapé deve ter condições de encarar qualquer tarefa, por mais difícil que ela seja, e de executá-la até o fim. Sem dúvida nenhuma, uma pessoa com essas características aprendeu verdadeiramente o Karate-Dō [空手道]."



MASATOSHI NAKAYAMA [中山正敏] (1913 a 1987) – Nasceu em Yamaguchi no Japão e morreu em Tōkiō aos 74 anos de idade. É descendente do Clã Sanada, conhecidos instrutores de Kenjutsu [剣術]. Seu avô era professor de Kenjutsu [剣術] e seu pai, praticante de Jūdō [柔道]. Em sua juventude era praticante de Kendō [剣道]. Começou a treinar Karate-Dō [空手道] em 1932, aos 19 anos, na Universidade Takushoku, sob os cuidados de Gichin Funakoshi [義珍船越] e seu filho Gigō Funakoshi [船越義豪] (que teria sido sua maior influência na arte). Em 1937, após se formar na universidade, mudou-se para a China atuando como intérprete militar durante a ocupação japonesa naquele país. Quando a II Guerra Mundial se iniciou, já era graduado Nidan (2º Dan). Retornou para o Japão em maio de 1946, após o fim da guerra. Participou ativamente da fundação da Nihon Karate Kyokai [日本空手協会] (Associação Japonesa de Karate), conhecida atualmente como JKA, em 1949, e

foi seu primeiro Instrutor Chefe. Em 1951 foi promovido a Sandan (3º Dan) e em 1955 a Godan (5º Dan). Em 1956, juntamente com Teruyuki Okazaki [岡崎照幸], ele reestruturou o programa de treinamento do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館] de forma que seguissem o Karate-Dō [空手道] tradicional mas com métodos de treinamento baseados nas modernas ciências do esporte. Assim, estabeleceram os métodos de competição de Kata [型] e Kumite [組手]. Em 1961 foi promovido a Hachidan (8º Dan). Ele teria sido o responsável direto pela popularização mundial do Karate-Dō [空手道], desenvolvendo-o como esporte de competição e formando especificamente as primeiras gerações de instrutores da JKA, com a missão de espalharem o Karate-Dō [空手道] pelo mundo. Separou a JKA da Shōtōkai (associação estabelecida em 1935, por alunos de Funakoshi, com a missão de ajudá-lo a estabelecer seu próprio Dōjō [道場] e auxiliá-lo no estabelecimento da arte), que não concordava com a visão do Karate [空手] competição/esporte. Foi graduado em vida até o 9º Dan e agraciado com o 10º Dan após seu falecimento. Teruyuki Okazaki [岡崎 照幸] teria sido um de seus primeiros e melhor estudante e que foi mandado para a América, simultaneamente com Nishyama, para serem os responsáveis pelo Karate-Dō [空手道] no continente. Ele escreveu diversos livros sobre a prática do Karate-Dō [空手道] e que até hoje em dia são a base de estudos da arte para a grande maioria dos praticantes do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館].

TERUYUKI OKAZAKI [岡崎照幸] (1931...) – Nascido em Fukuoka, Japão. Enquanto jovem, praticou Jūdō [柔道], Kendō [剣道] e Aikidō [合気道]. Em 1948, aos 16 anos, entrou na Universidade de Takushoku onde iniciou seu treinamento em Karate-Dō [空手道] sob os cuidados diretos de Funakoshi e de Nakayama. Em 1953, ao se graduar, foi imediatamente apontado como treinador do time de Karate-Dō [空手道] da universidade. Em 1955 foi indicado como responsável pelo Programa de Treinamento de Instrutores da JKA. Junto com Nakayama formou a primeira turma de instrutores. Entre os primeiros graduados temos nomes como Hirokazu Kanazawa, Takayuki Mikami e Eiji Takaura. Como parte do esforço de divulgação do Karate-Dō [空手道] no mundo, Okazaki foi enviado para os Estados Unidos em 1961, inicialmente para ficar lá por seis meses. Mas, desde que abriu um Dōjō [道場] na Filadélfia, no



estado americano da Pensilvânia, se estabeleceu lá e não retornou ao Japão. Mesmo se dedicando completamente à promoção do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館], ele chegou a uma posição de direção na Philadelphia's Temple University, desde 1970, e atuou como instrutor na Universidade da Pensilvânia, na Universidade Drexel, na Universidade West Chester e na Universidade Thomas Jefferson. Em 1977, fundou a International Shōtōkan Karate Federation (ISKF) que por aproximadamente 30 anos era a representante da JKA nas Américas. Em 2007, considerando que a JKA não estava sendo conduzida da forma correta, como também não estaria mantendo de forma correta os ensinamentos de mestre Funakoshi, a ISKF separou-se da JKA, tornando-se independente, sendo apoiada, naquela decisão, por 25 países que continuaram vinculados à ISKF e desfiliaram-se da JKA. Assim como Nakayama, Sensei Okazaki escreveu livros que são excelentes fontes de conhecimento para os praticantes do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館], tanto em técnicas quanto na filosofia da arte.

* O texto apresentado sobre a história de Gichin Funakoshi [義珍船越] foi adaptado por este autor de outro texto que se encontra público na internet em vários sites (ex.: http://www.uksprecarei.com, http://www.budokan.com.br, https://pt.wikipedia.org, http://bushidoplinio.blogspot.com.br, etc.), não se sabendo precisar seu autor real, para que se faça a devida citação. Os textos apresentados sobre as histórias de Masatoshi Nakayama [中山正敏] e Teruyuki Okazaki [岡崎照幸] foram baseados nas informações obtidas no site da internet Wikipedia e no site iskf.com.



Sensei Nakayama, Sensei Funakohi e Sensei Okazaki em 1955.

BREVE HISTÓRICO DO KARATE-DŌ [空手道] NO BRASIL

Apesar de não haver registros históricos, sabe-se que o Karate-Dō [空手道] teria sido introduzido no Brasil por meio da colônia japonesa nas cidades de Biguá, Pedro de Toledo, Bastos, Maria e Graça, no litoral de São Paulo, por ocasião das imigrações japonesas no início do século XX. Entretanto, a prática era restrita apenas aos próprios japoneses.

Oficialmente, sabe-se que, em 1955, o mestre **Mitsusuki Harada**, 5° Dan, da Universidade de Waseda, o qual teria sido outorgado diretamente pelo criador do estilo Shōtōkan [松濤館], Gichin Funakoshi [義珍船越], foi o primeiro a estabelecer uma academia de Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館] aberta ao público no Brasil, na R. Quintino Bocaiúva, 255, em São Paulo. Após o pioneirismo de Harada, outros mestres do Karate-Dō [空手道] fundaram outras academias.



O mestre **Juichi Sagara** nasceu em Kanagawa/Japão no ano de 1934 e chegou ao Brasil no ano de 1957. Cursou a Universidade de Takudai (graduado em economia política), onde iniciou a prática do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館]. Ainda no Japão teria recebido a graduação de Sandan (faixa-preta 3º Dan). No Brasil, juntamente com Yassutaka Tanaka, Sadamu Uriu e Tetsuma Higashino, todos colegas da Takudai, iniciaram na Vila Prudente em São Paulo, de forma organizada, o ensinamento da prática do Karate-Dō [空手道]. Mestre Sagara ocupou vários cargos de destaque no cenário do Karate no Brasil e no exterior. Foi Kodansha-Kai (autoridade máxima) do Karate Shotokan na Confederação Brasileira de Karatê (CBK), presidente da International Shotokan Karate Federation (ISKF) para a América do Sul e também foi fundador da Associação de Karatê Shotokan Tridimensional (AKST). Desenvolvendo suas atividades em artes marciais, empreendeu extensas pesquisas e publicou o primeiro livro sobre Karate em língua portuguesa, pela editora Minox, em 1965. Foi reconhecido como a autoridade máxima do estilo Shōtōkan para a América do

Sul tendo recebido a faixa preta 9º Dan. Assumiu os cargos de Assessor da Presidência da CBK e de Presidente da FPK alguns anos antes de seu falecimento.

Yasutaka Tanaka fundou a Kobukan no Rio com seu aluno Lirton dos Reis Monassa (também professor no Rio de Janeiro), **Sadamu Uriu** fundou a Shidokan, com Duncan (professor no Rio), Fernando, Maurício e Raimundo Bastos (professor no Rio).

Já na capital federal, Brasília, o professor **Tetsuma Higashino** trabalhou para a expansão do Karate-Dō [空手道]. **Eisuke Oishi,** em 1961, mudou-se para a Bahia com 19 anos. Como tinha conhecimento da arte, mesmo não sendo faixa preta, iniciou Denílson Caribe na prática do Karate-Dō [空手道], sendo considerado o precursor dessa arte no estado da Bahia.

Assim, os mestres que introduziram o Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館] no Brasil foram Harada, Sagara, Higashino, Uriu, Y. Tanaka e Oishi. Posteriormente vieram do Japão: Yoshizo Machida (BA), Takeushi (RJ), Taketo Okuda (SP).

Os primeiros faixas-pretas Shōtōkan [松濤館] do Brasil foram: Milton Osaka, Inoki, Benedito N. A. Santos, Lirton dos Reis Monassa, Fernando Pessoa, Maurício, Yasuiuki Sasaki, Ailton M. Menezes, Oswaldo Duncan, Raimundo Bastos, Márcio Bevenutti, Claudio Trigo, William Felippe, Júlio Alay e Dinor.



1-Hiroyasu Inoki, 2-Lirton Monassa, 3-Yasutaka Tanaka, 4-Denilson Caribé, 5-Masatoshi Nakayama, 6-Paulo Goes, 7-Tadashi Takeuchi, 8-Hayashi Kawamura, 9-Sadamu Uriu, 10-Luiz Watanabe, 11-Juichi Sagara

BUJUTSU [武術] e BUDŌ [武道]

Após termos estudado, nos capítulos anteriores, um pouco mais da história de nossa arte, podemos compreender que o Karate-Dō [空手道], em seu nascedouro, surge como um Bujutsu [武術], uma arte que busca aperfeiçoar o homem unicamente para o combate, se preocupando apenas com a eficácia de suas técnicas e em vencer um combate. Entretando, com a unificação dos feudos no antigo Japão, também ocorrido em Okinawa [沖縄], inicia-se um longo período de paz. Com isso surge a necessidade de se controlar o ímpeto violento dos guerreiros (nominados Samurai [侍] no Japão e Bushi [武士] em Okinawa [沖縄]), afinal, viviam apenas para se prepararem e vencerem combates de vida ou morte, vitória é o que interessava, fosse de qualquer modo. Portanto, nesse período de paz, os guerreiros deveriam estar preparados para o combate, mas controlados em seu comportamento propenso à violência.

Para isso acontecer foi determinado, inicialmente, que os guerreiros seguissem um condigo de conduta e, também, que se dedicassem a outras artes (conhecidas por trazer paz interior e autocontrole) como forma de apaziguar sua “sede de sangue”. E, desse modo, passaram a dedicar-se a outros conhecimentos que não apenas o combate em si. Esse novo aprendizado em outras artes (caligrafia, pintura, música, poesia e literatura etc.), ensinou a busca na perfeição da técnica a ser utilizada, o que foi trazido para a arte do combate.

Então, essa busca constante no aperfeiçoamento, levando a intensidade de esforço na prática, mais do que servir para vencer uma batalha, deveria servir para moldar a perfeição do caráter do guerreiro. Iniciou-se, portanto, uma tradicional filosofia nas artes marciais japonesas, que hoje conhecemos como Budō [武道].

Assim, no Budō [武道] que praticamos, que é o Karate-Dō [空手道], devemos estar numa constante pesquisa e estudo sobre cada técnica e, assim, usando o corpo como um todo para chegar à perfeição na capacidade de se concentrar no desempenho das técnicas, bem como na formação das armas naturais do corpo, que devem ter precisão extrema, seremos levados à criação

de uma oportunidade prática para a eficácia/eficiência total. Nesse sentido, as práticas das técnicas devem ser realistas, pois somente desta forma conseguiremos focar na iniciação, conclusão e estado de alerta da mente e do corpo.

Esse processo requer um grande autocontrole e estado de espírito, que é preenchido com um substancial teor de conteúdo que é a base sobre a qual repousa a tradição da arte marcial (Budō [武道]). Seu espírito (que não é o religioso, mas o marcial – trataremos disso mais à frente) é uma simbiose entre corpo e mente. Ao treinar deve-se adotar um estado mental adequado, onde um punho deve ser encarado como uma espada, uma realidade mental que exige tão profunda atenção, promovendo o desenvolvimento do caráter que agora direciona a transforma cada técnica aplicada/praticada em uma técnica vitoriosa.

A repetição da técnica ao longo do tempo contínuo leva a criação de qualidade e conhecimento, tanto na técnica quanto no praticante, algo imperativo para o aprimoramento. Nesse contexto, a busca do aperfeiçoamento da mente, do corpo e do espírito é uma iniciativa aprendida que cria uma profunda compreensão de si mesmo. Assim, o ponto de vista estrito das antigas artes marciais (Bujutsu [武術]), que se consubstanciam em um momento de vida ou de morte, ainda deve ser o fundamento que deve reger o estudo e prática de nossa arte. Portanto, as artes marciais permanecem como uma disciplina holística envolvendo a mente, o corpo e o espírito.

Essa prática intensa, a criação de novas ideias, a pesquisa e a introspecção são as ferramentas da arte do Karate-Dō [空手道]. Mente, corpo e espírito em perfeita harmonia, em uníssono com a finalidade de uma técnica (Kime [決め]).

Dessa forma, a prática da tradição da arte marcial (Budō [武道]) é um compromisso para toda uma vida. É a constante busca do aperfeiçoamento do homem como um ser inserido em um contexto social. E, assim, você deve repetir, em toda sua vida, os ideais aplicados no Dōjō [道場].

Esse é o Dō [道], esse é o "caminho".

DŌJŌKUN [道場訓]



Dōjōkun [道場訓] significa literalmente "as instruções do local do Caminho (filosófico)", vejamos:

DŌ [道] - Caminho, Via (no sentido filosófico).
JŌ [場] - Local, lugar.
KUN [訓]- Instruções.

Normalmente não traduzimos a palavra Dōjō, assim sendo, poderíamos resumir Dōjōkun para "As instruções do Dōjō". Assim, o Dōjōkun são as instruções, os princípios deixados pelos criadores das artes marciais como um guia de comportamento para seus praticantes.

松濤館の道場訓
SHŌTŌKAN NO DŌJŌKUN
As instruções do Dōjō Shōtōkan.

一、人格完成に努めること

HITOTSU, JINKAKU KANSEI NI TSUTOMERU KOTO.
1. Eu trabalharei arduamente no desenvolvimento do meu caráter.
(**Primeiro. Esforçar-se para formação do caráter.)**

一、誠の道を守ること

HITOTSU, MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO.

1. Eu serei sincero e manterei minha palavra.

(**Primeiro. Fidelidade para com o caminho da verdade.**)

一、努力の精神を養うこと

HITOTSU, DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO.

1. Eu sempre me esforçarei ao máximo em tudo que fizer.

(Primeiro. Criar o intuito de esforço.)

一、礼儀を重んずること

HITOTSU, REIGI O OMONZURU KOTO.

1. Eu sempre tratarei os outros com respeito e serei educado.

(**Primeiro. Respeitar acima de tudo.)**

一、血気の勇を戒むること

HITOTSU, KEKKI NO YŪ O IMASHIMURU KOTO.

1. Eu evitarei o uso de violência desnecessária e só usarei o Karate como defesa.

(Primeiro. Conter o espírito de agressão injusta.)

Podemos entender que o DŌJŌKUN [道場訓] é centrado nas seguintes palavras:

CARÁTER SINCERIDADE ESFORÇO CORTESIA AUTOCONTROLE

Algumas observações importantes:

1 – "Kun" [訓] tem o significado de "ensinamento", não são sugestões, mas sim algo que deve ser feito.

2 – O sufixo "Koto" [こと] que aparece no final de cada frase é imperativo e transforma a expressão em uma ordem.

3 – A palavra "Hitotsu" [一] que aparece antes de cada mandamento significa "1", "em primeiro lugar". Isso significa que todos os mandamentos têm o mesmo valor e importância.

4 – É obrigação do Karateka [空手家] aprender o Dōjōkun [道場訓]. Toda aula, o aluno mais graduado deverá recitar o Dōjōkun [道場訓] durante os ritos finais.

5 – O Dōjōkun [道場訓] não deve ser aplicado apenas dentro do Dōjō [道場]. Se isso acontecer, ele perde seu sentido.

LITERALMENTE (quero dizer, uma tradução aproximada - traduzir 100% o significado de um idioma é impossível porque as palavras carregam um sentido cultural e histórico também):

一、	人格	完成	に	努める	こと
HITOTSU	JINKAKU	KANSEI	NI	TSUTOMERU	KOTO.
(um)	(personalidade/caráter)	(completar)	(para)	(esforçar muito)	(torna a frase imperativa)

一、	誠	の	道	を	守る	こと
HITOTSU	MAKOTO	NO	MICHI	O	MAMORU	KOTO.
(um)	(verdade)	(de/da)	(caminho)	(o)	(proteger/defender)	(torna a frase afirmativa)

一、	努力	の	精神	を	養う	こと
HITOTSU	DORYOKU	NO	SEISHIN	O	YASHINAU	KOTO.
(um)	(empenho/esforço)	(de/da)	(espírito/mente)	(o)	(cultivar/nutrir)	(torna a frase afirmativa)

一、	礼儀	を	重んずる	こと
HITOTSU	REIGI	O	OMONZURU	KOTO.
(um)	(cortesia/etiqueta)	(o)	(respeito)	(torna a frase afirmativa)

一、	血気	の	勇	を	戒むる	こと
HITOTSU	KEKKI	NO	YŪ	O	IMASHIMURU	KOTO.
(um)	(ímpeto/cabeça quente)	(de/da)	(coragem)	(o)	(conter/reprimir)	(torna a frase afirmativa)

Sensei Teruyuki Okazaki, em seu livro Perfection of Character: Guiding Principles for the Martial Arts & Everyday Life, publicado pela editora MW Publishing, com a primeira edição de 27 de novembro de 2006, nos brindou com sua interpretação pessoal dos princípios norteadores de nosso Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館]. A leitura desse livro deve ser obrigatória para aquele que pratica de forma séria o Karate-Dō [空手道], devendo ser um livro de cabeceira, para ser lido e relido diversas vezes.

Vamos ver, de acordo com as palavras escritas no referido livro, qual é o entendimento de Sensei Okazaki acerca do Shōtōkan no Dōjōkun [松濤館の道場訓] (lembrando que no texto, quando se fala em "espírito", não se remete ao sentido religioso da palavra, mas sim a um sentido marcial, consistente em um estado mental de determinação e vontade dirigidos ao atingimento de determinado objetivo):

一、人格完成に努めること
HITOTSU, JINKAKU KANSEI NI TSUTOMERU KOTO.
1. Eu trabalharei arduamente no desenvolvimento do meu caráter.
(**Primeiro. Esforçar-se para formação do caráter.)**

"Ninguém é perfeito e a perfeição é impossível. Então, o que poderia significar buscar a perfeição do caráter? O que significaria buscar a perfeição em qualquer coisa? Significa simplesmente que, em cada momento, temos de estar nos esforçando para nos tornar seres humanos melhores. Buscar a perfeição do caráter significa saber que há sempre espaço para crescer e melhorar, e, de forma consciente, agir para fazê-lo.

Todos os dias, os alunos de Karate-Dō [空手道] em todo o mundo recitam o Dōjōkun [道場訓] ao final do treino. Fazemos isso para que possamos manter esses objetivos em mente e acelerar nossa transformação espiritual. Inicialmente você pode estudar o Karate-Dō [空手道] exclusivamente por motivações físicas, mas, gradualmente, você terá uma visão reveladora a respeito de por que você está praticando aqueles ensinamentos e seus motivos começarão sutilmente a mudar. Para a maioria de nós, motivações físicas são a motivação da prática, mas se pudermos nos encontrar entre os 10 por cento motivados pelo objetivo de crescimento espiritual e autoaperfeiçoamento, já teremos alcançado algo extraordinário.

Às vezes (talvez sempre) você não pensa profundamente sobre o Dōjōkun [道場訓] quando o recita. No entanto, ele penetra na mente, em seu subconsciente. Assim, da mesma forma que devemos praticar e repetir o Kata [型] (formas pré-estabelecidas, utilizando técnicas de Karate-Dō [空手道] contra múltiplos oponentes, imaginários) centenas e até milhares de vezes antes de as técnicas e princípios do Kata [型] se tornarem uma segunda natureza, assim, também, devemos repetir a filosofia do Karate-Dō [空手道] muitas vezes, para que ela também se torne uma segunda natureza para nós. Você deve sempre dizer o Dōjōkun [道場訓] com a intenção consciente, com convicção e concentrar-se o máximo possível. Sempre repita as palavras como se fosse a primeira vez e como se estivesse fazendo um juramento solene, porque é na verdade o que você está fazendo.

Quando aplicamos testes para uma graduação mais elevada no Karate-Dō [空手道], uma das coisas mais importantes que nós olhamos é o desenvolvimento do caráter do praticante. O indivíduo tem se tornado uma pessoa melhor? Nós olhamos para a atitude da pessoa ao se curvar para cumprimentar, se ele ajuda os outros, se é respeitoso e humilde. A melhoria na técnica é importante, claro, no entanto, se isso é tudo que mudou, não posso passar a pessoa para uma graduação superior. Seu caráter deve mudar também.

Às vezes uma pessoa mais jovem pode não ter a maturidade para ser aprovada para uma graduação elevada, mesmo apesar de ter excelente técnica. Ele vai precisar de uma maior experiência de vida para progredir para uma graduação superior. Pode ser frustrante

não ser capaz de ser aprovado em um exame de graduação, principalmente quando você sabe que tem a habilidade (física) necessária, no entanto, é importante saber que você está sempre sendo avaliado em relação ao desenvolvimento do caráter. Eu mesmo tive de me submeter ao exame de graduação três vezes para receber o meu Shodan (primeiro nível começando a faixa preta) antes de mestre Funakoshi me aprovar. Confie em mim, o seu Sensei (professor) sabe se você está pronto. Tenha paciência e confiança e tenha uma visão de longo prazo. Não treine somente para passar de graduação; treine para se tornar o melhor naquela graduação que você já alcançou. E sempre procure aperfeiçoar o seu caráter."

一、誠の道を守ること
HITOTSU, MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO.

1. Eu serei sincero e manterei minha palavra.

(**Primeiro. Fidelidade para com o caminho da verdade.**)

"Mais precisamente traduzido, este princípio significa que há um caminho de verdade e sinceridade que você deve proteger e defender. Fidelidade implica um compromisso de verdade com o que se faz e é somente através desse compromisso que se pode destacar em qualquer campo. Precisamos ter esse compromisso verdadeiro na prática do Karate-Dō [空手道], sendo um membro confiável e responsável na comunidade do Karate-Dō [空手道]. Ser fiel também implica ser discreto, compreensivo e sincero.

Fidelidade significa praticar diariamente, chegar ao treino no horário correto e mostrar respeito a todos, mesmo quando haja dificuldades para fazer tais coisas ou mesmo que você não queira fazê-las. Na verdade, a menos que verdadeiramente nos entreguemos (ao que pretendemos fazer), compromisso e fidelidade terão pouco significado. O casamento, por exemplo, não é um casamento se ao primeiro sinal de dificuldade uma pessoa abandona a outra. Compromisso significa verdadeiramente "para melhor ou para pior, na doença e na saúde, na riqueza e na pobreza..." Essa é a fidelidade.

Às vezes, podemos nos irritar com os nossos compromissos e até sentir que não estamos mais livres, mas a verdadeira liberdade exige respeito aos limites e compromisso. Se as pessoas não podem confiar em você, você não vai ser valorizado ou respeitado, e sua liberdade será limitada. Se você assumir compromissos para si mesmo e não conseguir mantê-los, o seu senso de integridade e autoestima certamente serão prejudicados, você terá perdido algo profundo: a liberdade de ser completo.

Você também deve ser confiável no Dōjō [道場]. Talvez você relaxe durante o treino quando seu instrutor não está olhando. Mas você está enganando apenas a si mesmo. Você já pensou o que isso faz para o moral dos seus colegas? O instrutor pode não perceber, mas os outros alunos certamente observam e você vai perder o respeito deles e, pior, pode até influenciá-los a enganar também. Sempre procure dar o seu máximo, mesmo quando ninguém está olhando. Seu compromisso é com você mesmo.

Ser fiel significa alinhar nossos pensamentos e palavras com os nossos atos. Recitamos o Dōjōkun [道場訓] depois de cada aula. Você está sendo sincero quando você diz as palavras "ser fiel"? Você foi honrado no Dōjō [道場] hoje? Se não foi, então, quando você diz o Dōjōkun [道場訓], você está sendo duplamente insincero. Você já sabe que o Karate-Dō [空手道] é para aperfeiçoar o caráter. Você está comprometido e é fiel?".

一、努力の精神を養うこと
HITOTSU, DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO.

1. Eu sempre me esforçarei ao máximo em tudo que fizer.

(Primeiro. Criar o intuito de esforço.)

"É necessário cultivar o "espírito" de persistência. Você não pode ver este tipo de "espírito" com os seus olhos, mas quem pratica o Karate-Dō [空手道] de forma séria terá reservas desse tipo de "espírito" em seus últimos anos que manifestarão isso. Os médicos pesquisadores dizem que a força e habilidade física declinam depois dos 25 anos, mas eu digo que, com as artes marciais, pode-se continuar a crescer. Se você se esforçar, você vai suportar.

Eu vim para a América nos meus trinta anos e estava fisicamente em meu auge. No entanto, aos 40 anos, eu tinha adquirido maior sensação de confiança e competência. Todos os anos, à medida que envelheço, eu continuo a me desafiar. A cada seis meses, faço uma consulta médica e o médico me diz que sou diferente da maioria dos homens até 30 anos mais jovem: sou mais saudável, mais magro, mais forte, mais rápido, mais ágil e mais feliz também. Digo isso não para me vangloriar, mas para dizer-lhe que é porque sou um artista marcial. Na maioria dos esportes, normalmente, os treinadores estão muito fora de forma para praticar a atividade que ensinam. Uma vez que eu não puder demonstrar as técnicas que ensino, penso que vou ter de me aposentar. Mestre Funakoshi ensinou até seus oitenta anos. Eu tenho agora 75 e pratico todos os dias durante pelo menos uma hora, com a exceção de um ou dois dias para descanso. Eu digo para meus alunos praticarem pelo menos 10 a 20 minutos todos os dias, pelo menos, fazendo uma sequência de movimentos básicos que incorporam todas as bases do Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館]. Começando com alguns minutos diários, sua mente se tornará mais clara, o que lhe irá permitir ser mais eficaz ao longo do dia.

Esforçar-se significa sempre trabalhar para atingir seus objetivos. Isso significa ter de fazer sacrifícios para atingi-los e isso pode significar até mesmo abrir mão das recompensas convencionais e aclamações. Idealmente, nós nos esforçamos porque estamos empenhados em aperfeiçoar, acima de tudo, o nosso caráter. Cada aspecto da vida, no entanto, requer esse nível de dedicação e seriedade. Se não estamos trabalhando para evoluir, para avançar, nós falharemos e ficaremos para trás. Não existe tal coisa: progredir sem esforço.

Mesmo um mestre nunca pode deixar de se esforçar, pois mesmo um mestre não é perfeito. Quando as pessoas me chamam de mestre, me sinto desconfortável, porque estou certo de que eu ainda não sou bom o suficiente: Eu sempre posso melhorar. Existem três categorias de professor no Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館]: Kyoshi significa 'professor' ou 'instrutor'; Hanshi está acima de Kyoshi e significa 'professor especialista'; e Shihan que significa 'professor mestre'. Se eu fosse como mestre Funakoshi, então sim, eu poderia ser um mestre. Mas de jeito nenhum! Eu mal posso tocar os dedos do pé dele! Então, eu ainda tenho de me esforçar muito para ser como ele era."

一、礼儀を重んずること
HITOTSU, REIGI O OMONZURU KOTO.

1. Eu sempre tratarei os outros com respeito e serei educado.
(**Primeiro. Respeitar acima de tudo.)**

"Um verdadeiro artista marcial mostra sempre o respeito a outras pessoas. Isso é algo que você deve sentir em seu coração. Mostrar respeito é um sinal de humildade e a humildade é necessária para que se tenha uma mente aberta, que por sua vez é imprescindível para você aprender e evoluir. Você sempre pode aprender algo com cada um que encontra. Todo mundo que encontro é um amigo ou um adversário em potencial e, portanto, pode tanto representar um benefício como um perigo para você. Se respeitar a todos, porém, você será capaz de ver as coisas pelo que elas são e você será capaz de obter o máximo de cada experiência.

Você deve sempre mostrar respeito a todos, independentemente da graduação, mesmo quando for difícil. Respeito é mostrado por meio do cumprimento e por meio de cortesias. Reigi significa tanto o respeito quanto a etiqueta (agir educadamente). Respeito deve ser demonstrado, de outro jeito seria como se não existisse.

Por exemplo, às vezes, em uma aula, um estudante pode cometer um erro. Se por isso eu gritar, ele pode ficar chateado. No entanto, se eu digo: "Ninguém é perfeito. Tente não cometer esse erro de novo.", provavelmente o aluno será capaz de aceitar a minha crítica, porque eu mostrei respeito. Mas se alguém bater intencionalmente em outro ou continuamente não está prestando atenção, eu não o advertiria gentilmente. Respeito também exige falar a verdade e repreender.

Depois que me formei na Universidade Takushoku aos 21 anos, eu recebi o meu sandan (terceiro nível na faixa preta) do mestre Funakoshi. Naquele tempo, todos os mestres de artes marciais no Japão se juntavam para apresentações públicas. Eles compreendiam e respeitavam uns aos outros, porque eles estavam lá como iguais, tanto mental como fisicamente. Eles frequentemente discutiam como desenvolver em seus alunos uma compreensão real das artes marciais. Todos queriam aprender uns com os outros. Todos tinham a atitude de: "Eu não sou bom o suficiente, eu sempre posso aprender algo novo." Após essas

apresentações, eu levava mestre Funakoshi para casa, e ele sempre elogiou os outros mestres: "Eles são os melhores", ele dizia.

Você pode estar curioso sobre por que "respeitar os outros" seria o quarto princípio. Por que não é o primeiro? Não é este o princípio ético mais importante? Sim, é muito importante, entretanto, antes de poder respeitar os outros, você deve respeitar a si mesmo. O verdadeiro respeito próprio só vem depois de compreender que tanto o Karate-Dō [空手道] como a vida é para aperfeiçoarmos nosso caráter. E isso só vem com o esforço em manter fielmente seu compromisso nessa jornada. Só esse tipo de pessoa pode verdadeiramente respeitar os outros e demandar o respeito dos outros.

Se você ainda não adquiriu o autorrespeito, você não vai mesmo ser capaz de reconhecer as qualidades que merecem respeito. Se você nunca tentou melhorar o seu caráter ou nem sequer percebeu que fazê-lo é o objetivo, você vai estar satisfeito consigo mesmo, e, portanto, você provavelmente não terá humildade. Depois de começar a desejar tornar-se melhor, você percebe como é difícil e quão longe é a distância entre o ponto em que você está agora e onde você deveria estar. Então, ao ter essa compreensão, você vai se tornar humilde. Apenas quem é humilde e sabe que não é perfeito estará realmente no caminho para a perfeição, será verdadeiramente digno de respeito e capaz de respeitar os outros.

Quando você é humilde e respeita os outros, você sempre vai admitir seus erros, sempre dará o benefício da dúvida, julgará os outros favoravelmente e sempre pedirá desculpas quando cometer um erro. Se você não se sentir respeitado, então você deve, primeiro, começar a cultivar o respeito. Comece por aplicar os princípios do Dōjōkun [道場訓] de forma séria e a tentar se tornar uma pessoa respeitável em si mesmo. Não espere, no entanto, se tornar uma pessoa melhor antes de começar a ser cortês, mostrando respeito para com todos. Mesmo que você não se sinta dessa forma no interior, force a ser assim no lado de fora e, gradualmente, por ser externamente gracioso e respeitoso, você vai se tornar também no interior. Talvez você sinta que isso soa falso? Mas não é falso. É respeitoso e nunca poderia ser insincero se comportar da maneira mais elevada (educada) que uma pessoa se comportaria. Se você se comportar externamente e internamente de forma mais respeitosa, você também vai se tornar mais digno do respeito das outras pessoas."

一、血気の勇を戒むること
HITOTSU, KEKKI NO YŪ O IMASHIMURU KOTO.

1. Eu evitarei o uso de violência desnecessária e só usarei o Karate como defesa.

(Primeiro. Conter o espírito de agressão injusta.)

"Este é um lembrete de que devemos manter a calma interior. Um conflito interior é uma forma de violência. Ele pode levar a uma ação violenta, que é algo que você deve tentar

evitar a todo custo. Um artista marcial deve estar sempre no controle e o controle começa com uma calma interior, com paz de espírito.

Este princípio está realmente nos dizendo para evitar qualquer tipo de coragem imprudente/tola, que é tomada em um momento de fúria. Ele está nos dizendo que devemos nos manter equilibrados, balanceados e calmos durante todo o tempo e nunca agir precipitadamente.

Mestre Funakoshi sempre se esforçou para se abster de violência. Uma vez eu estava com ele em um trem no Japão e um homem furtou seu bolso. Mestre Funakoshi pegou seu braço, torceu e disse baixinho: "Não faça isso de novo.". Foi o que ele fez. Ele nunca o entregou à polícia. Ele não deixou que a raiva tomasse o controle.

Pode parecer a você que "abster-se de comportamento violento", assim como "respeitar os outros", deveriam ir para cima na lista dos princípios do Dōjōkun [道場訓]. Porém, deixe-me perguntar: Se você não tem interesse em se aperfeiçoar, se você não é humilde, se você não é fiel, se você não se esforçar e se você não respeitar os outros, então que sentido terá se abster de comportamento violento? Qual a utilidade que vai ter de falar de autocontrole e disciplina? Sim, todos, até mesmo as pessoas que não têm estas características, não devem ser violentas e devem ser impedidas e punidas se o forem.

Nós, por outro lado, somos artistas marciais. Nós nos esforçamos para não deixar nossos desejos e impulsos físicos e emocionais ditar o modo como agimos. É por isso que o mestre Funakoshi nos deu este como o quinto dos princípios do Dōjōkun [道場訓]. Este é um princípio para sermos um guerreiro pacífico."

Assim, o Shōtōkan no Dōjōkun [松濤館の道場訓] são os cinco princípios orientadores do nosso estilo de Karate-Dō [空手道]. Seguindo a tradição marcial japonesa, ao final de cada aula, recitamos cada preceito do Dōjōkun [道場訓] e, antes de cada um, dizemos a palavra Hitotsu [一] (o ideograma japonês para Hitotsu [一] é uma única linha horizontal, o que significa "um"). Nós não numeramos os princípios de um a cinco, colocando-os em ordem. A ideia, como já dito anteriormente, é enfatizar que todos eles têm igual importância e que, embora sejam apresentados em textos separados e um após o outro, eles devem ser considerados como se fossem parte de um todo indivisível, um complementando e fortalecendo o outro.

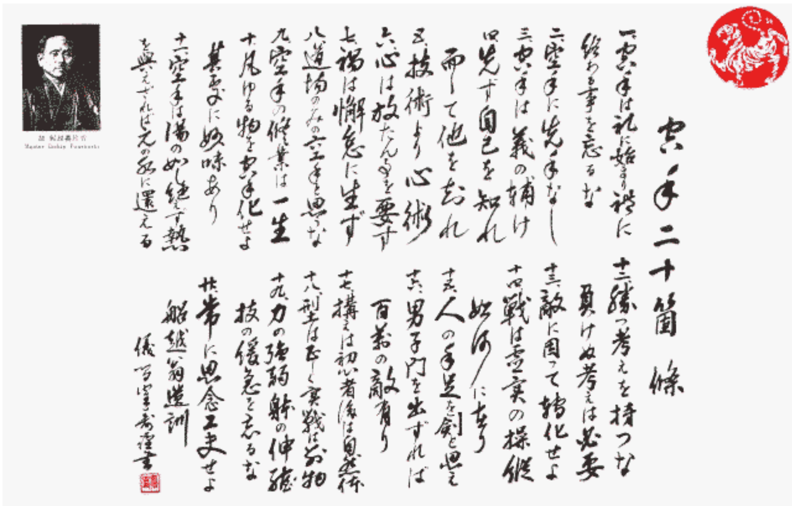
Por outro lado, quando em alto som dizemos "Hitotsu" [一] também é uma forma de focar a mente para o que será dito e então recitamos o princípio mais conscientes, com mais convicção e espírito. Além disso, quando recitamos esses cinco princípios em voz alta no Dōjō [道場], nós fazemos todos em uma só voz, o que reforça a ideia de que o grupo ali presente está unido como um só.

Por fim, durante o estudo e prática do Dōjōkun [道場訓], é importante compreender que o fim não é decorar e recitar corretamente os princípios como se você fosse um mero gravador. O objetivo é compreender verdadeiramente o que ele quer dizer, desenvolvendo nosso próprio entendimento acerca do seu significado, do seu valor e, é claro, colocá-los em prática em tudo o que se faz, dentro e fora do Dōjō [道場].



Da direita para esquerda: Sensei Okazaki, Sensei Kanazawa e Sensei Yaguchi – foto tirada no Martercamp anual da ISKF

NIJŪKUN [二十訓]



The Twenty Precepts of Gichin Funakoshi
Calligraphy by Shinkin Gima

船越義珍開祖が書いた松濤館の二十 訓
FUNAKOSHI GICHIN KAISO GA KAITA SHŌTŌKAN NO NIJŪKUN.
"Os vinte preceitos do Shōtōkan escritos pelo fundador Gichin Funakoshi"

Além da ênfase na importância do Dōjōkun [道場訓] Gichin Funakoshi [義珍船越] deixou escrito outros vinte ensinamentos que devem ser observados pelos praticantes do Karate-Dō [空手道]. Niju significa [二十] "vinte" e Kun [訓], como já dito anteriormente, significa literalmente "ensinamento". Mais do que aplicar estes princípios à prática desta arte, eles devem ser observados para sua vida.

一、空手道は礼にはじまりり、礼に終ることを忘れるな。
ICHI - KARATEDŌ WA REI NI HAJIMARI, REI NI OWARU KOTO O WASURERU NA.
(1) Não esqueça que o Karate-Dō deve iniciar com saudação e terminar com saudação.

A ideia central, mais do que simplesmente cumprimentar antes e ao final do treinamento, é sempre, em sua vida, observar as regras de etiqueta, de

comportamento, que são necessárias para uma perfeita harmonia no convívio em sociedade. Assim, as boas maneiras, a educação deve ser observada em sua vida tanto dentro do Dōjō [道場] como fora dele.

二、空手に先手なし。
NI - KARATE NI SENTE NASHI.
(2) No Karate não existe atitude ofensiva.

O significado deste ensinamento é mais profundo do que simplesmente não atacar primeiro. O sentido é que não devemos instigar ou provocar brigas/discussões. Não devemos manter uma atitude ofensiva. Entretanto, quando uma agressão se torna iminente e o confronto é inevitável, o Karateka [空手家] deve se defender e fazer o que for necessário para isso, incluindo atacar primeiro. Lembrando que o elemento surpresa (como atacar primeiro), numa situação de defesa pessoal, é fundamental para você ser bem-sucedido. Inclusive, em Okinawa [沖縄], há outro ditado popular, "Sente Hissho" [先手必勝], que significa algo como "a vitória pertence àquele que faz o primeiro movimento".

三、空手は義の輔け。
SAN - KARATE WA GI NO TASUKE.
(3) O Karate é um assistente da justiça.

Para entender melhor o significado precisamos saber que Gi [義] significa justiça e Tasuke [補 け] significa "para complementar" ou "de fornecimento". Então, isso significa que o praticante de Karate-Dō [空手道] deve sempre respeitar as leis e fazer o que é certo.

四、先ず自己を知れ、而して他を知れ 。
SHI - MAZU JIKO O SHIRE, SHIKOSHITE TA O SHIRE
(4) Conheça a si próprio antes de conhecer os outros.

Gichin Funakoshi [義珍船越] era uma pessoa muito educada e estudada na literatura chinesa; consequentemente ele conhecia Sun Tzu [孫子] e seu famoso livro, "A Arte da Guerra". Nele Sun Tzu [孫子] disse: "Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas." Há dois pontos interessantes aqui. Um deles é que Gichin Funakoshi [義珍船越] disse que você deveria conhecer em primeiro lugar a si mesmo, enquanto Sun Tzu [孫子] listou conhecer o inimigo primeiro. Essa diferença é importante e veio da filosofia Bushido [武士道], segundo a qual é mais importante você conhecer a si mesmo, seus pontos fortes e fracos. Outro ponto interessante é que Gichin Funakoshi [義珍船越] disse conhecer

"outros", em vez de o "inimigo". Assim, o ensinamento dele foi mais abrangente e a ideia seria você aplicá-lo à sua vida diária, tanto na "paz" quanto na "guerra".

五、技術より心術。
GO - GIJUTSU YORI SHINJUTSU.
(5) O espírito é mais importante do que a técnica.

Novamente o espírito aqui tratado não se trata daquele citado nas religiões. O espírito nas artes marciais é a vontade do praticante, toda sua determinação, mente e corpo direcionadas a um objetivo. É buscar com toda sua dedicação, com toda sua atenção e concentração aquilo que se propõe a realizar. Assim, a determinação, a entrega total, física e mental, na realização de um feito pode superar aquele que meramente usa a técnica, sem se entregar totalmente, com toda sua vontade, a determinada realização. Gichin Funakoshi [義珍船越] não negou as necessidades de treinamento de Karate-Dō [空手道], mas ele queria enfatizar a importância da parte mental e espiritual/ética no autodesenvolvimento. O importante é você ter o preparo físico adequado, o conhecimento técnico e, principalmente, ter a atitude mental correta para a situação que se apresenta.

六、心は放たん事を要す。
ROKU - KOKORO WA HANATAN KOTO WO YOSU.
(6) O espírito deve ser livre.

Novamente relembro que o espírito não é o relacionado à religião. Deve ser compreendida como a vontade, a intenção, a determinação, relacionado a aspectos mentais. A ideia é que não devemos ficar presos a um único pensamento, a uma única forma de se ver as coisas, a preconceitos. Se fazemos isto, deixamos de ver outras opções e métodos que podem nos auxiliar a resolver as situações que se apresentam, seja nas técnicas do Karate-Dō [空手道], seja em outros campos do conhecimento ou da vida. Assim, para praticar e melhorar seu Karate [空手] ou para evoluir como um ser humano dentro de uma sociedade, não devemos ser presos a uma única forma, a um único método ou a uma única opção. Devemos ser flexíveis com a nossa mente e pensamento.

七、禍は懈怠に生ず。
SHICHI - WAZAWAI WA GETAI NI SHŌZU.
(7) Os infortúnios nascem com a negligência.

Se não prestarmos atenção às coisas que fazemos, se formos relapsos, preguiçosos, seja no nosso treinamento ou na vida, isso poderá resultar em um

acidente ou em um problema. Por exemplo, se você tem uma prova agendada e não estuda (foi negligente), o resultado poderá ser tirar uma nota ruim. No Karate [空手], se você não treina de forma dedicada e constante, você pode fazer uma técnica errada e acertar um colega de treino ou ser acertado por ele. Assim, devemos ter 100% de concentração e dedicação a tudo o que fazemos.

八、道場のみの空手と思うな 。
HACHI - DŌJŌ NO MI NO KARATE TO OMOUNA.

(8) O Karate não se limita apenas ao Dōjō [道場].

A ideia não é apenas sobre a utilização das técnicas do Karate [空手] fora do ambiente de treinamento. O ensinamento é aplicarmos os conceitos, a disciplina, o compromisso, a perseverança, o respeito e tudo mais o que aprendemos nas aulas no Dōjō [道場] em nossa vida, em nossos relacionamentos dentro da sociedade em que vivemos. Assim evoluiremos e seremos melhores pessoas, melhores pais, filhos, amigos, melhores estudantes, melhores profissionais.

九、空手の修業は一生である 。
KYU - KARATE NO SHŪGYŌ WA ISSHŌ DE ARU

(9) O aprendizado do Karate deve ser perseguido durante toda a vida.

A palavra Shugyo [修業] significa estudar, aprender e treinar. Portanto, a ideia é procurar sempre estar estudando, aperfeiçoando e treinando o Karate [空手], assim como tudo o mais que você faz na vida. Se você para de estudar e praticar determinada coisa, você acaba esquecendo e vai diminuindo sua capacidade de fazê-la. Assim, durante toda a vida, temos de estar buscando o conhecimento e praticá-lo, procurando nos aperfeiçoar em todos os aspectos.

十、凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり 。
JU - ARAIYURU MONO WO KARATEKA SEYO SOKO NI MYOMI ARI

(10) O Karate dará frutos quando associado à vida cotidiana.

A ideia vem complementando os ensinamentos anteriores. Diz que os conceitos que aprendemos no Karate-Dō [空手道], tais como a disciplina, o compromisso, a perseverança, o cuidado, o respeito etc. quando levados para o nosso dia a dia, trarão verdadeiros benefícios para o praticante.

十一、空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る 。
JU ICHI - KARATE WA YU NO GOTOSHI TAEZU NETSUDO WO ATAEZAREBA MOTO NO MIZU NI KAERU
(11) O Karate é como a água quente, se não receber calor constantemente, torna-se água fria.

Esse ensinamento nos explica que, no treinamento do Karate [空手], quando deixamos de treinar de forma constante, por melhor que você seja, você irá regredir em suas técnicas e conhecimentos. Em situações de estresse (como uma luta real) o corpo faz aquilo que é treinado para fazer e está habituado a fazer. Assim, se você não treina uma técnica de forma constante, criando um programa motor, certamente não conseguirá executá-la perfeitamente quando precisar. E, some a isto que nosso cérebro procura arquivar mais fundo (até mesmo apagar) aquela informação que não usamos constantemente. Nosso cérebro, de forma inconsciente, faz o mesmo que fazemos, por exemplo, em nosso guarda-roupas: aquelas roupas que não usamos vão ficando cada vez mais no fundo e mais difíceis de pegar, já a que usamos fica sempre à vista e fácil de acessar. Ora, quem não ficou muito tempo sem treinar determinado Kata [型] e acabou esquecendo a sequência? Por isso faça do treinamento e dos estudos do Karate-Dō [空手道] uma rotina, dessa forma a "água" estará sempre fervendo!

十二、勝つ考は持つな負けぬ考は必要 。
JU NI - KATSU KANGAE WA MOTSU NA MAKENU KANGAE WA HITSUYŌ.
(12) Não pense em vencer, é necessário pensar em não ser vencido.

Este ensinamento não trata de vencer em um esporte, mas sim da sua vida. Assim, em uma situação real de combate, onde sua integridade física está em risco, a ideia central deve ser sobreviver a qualquer custo, você não pode ser vencido. Lembrando que a melhor forma de não ser vencido em uma situação real de confronto é não entrar em uma briga. Temos de tentar evitar sempre os confrontos. Mas, se for inevitável, faça o que for necessário para não ser derrotado.

十三、敵に因って轉化せよ 。
JU SAN - TEKI NI YOTTE TENKA SEYO.
(13) Mude de atitude conforme o adversário.

Teki [敵] é mais do que apenas um adversário, significa tanto um inimigo assim como os desafios em geral. Portanto, você não se ajusta apenas às pessoas com quem você luta, mas sim a todos os desafios possíveis que você pode enfrentar em sua vida.

十四、戦は虚実の操縦如何に在り 。
JU SHI - TATAKAI WA KYOJITSU NO SŌJU IKAN NI ARI.

(14) A luta depende do manejo dos pontos fracos (虚 KYO) e fortes (実 JITSU).

Este ensinamento é um desafio para traduzir e que torna difícil uma correta interpretação. O kanji de Kyojitsu [虚実] é composto por dois símbolos, Kyo [虚] significa literalmente imaginário, oco, falsidade ou falsificação. Por outro lado, Jitsu [実] significa o oposto incluindo: verdade, realidade e substância. Em seguida, tem-se uma outra palavra, Soju [操縦], que traz a ideia de controle e movimentação. Assim, poder-se-ia dizer que o resultado de uma batalha depende de como se controla a falsidade e a realidade. Em uma situação de combate poder-se-ia, por exemplo, referir a forma de se utilizar as técnicas de fintas (falsas) e técnicas reais para se obter a vitória. No entanto, o primeiro kanji Tatakai [戦] não significa necessariamente uma batalha contra um inimigo. Mas pode se dizer que seria referente a todas as batalhas em sua vida, como doença, riqueza, trabalho, relacionamentos etc. Além disto podemos entender que não seria a manipulação apenas dos seus próprios pontos fortes e fracos na realização do seu objetivo, mas também na manipulação desses pontos das pessoas que estão envolvidas. Por exemplo, quando lidera uma equipe na realização de determinado trabalho, você deve conhecer os pontos fortes e fracos dos integrantes de sua equipe de forma que possa fazer a distribuição das tarefas de acordo com esse conhecimento e assim aumentar a eficiência e produtividade da equipe.

十五、人の手足を剣と思う。
JU GO - HITO NO TEASHI WO KEN TO OMOU.

(15) Imagine as mãos e os pés das pessoas como espadas.

Este é um ensinamento que foi passado a Gichin Funakoshi [義珍船越] por seu professor Ankō Azato [安里安恒]. Na arte do Karate [空手] deve-se adotar o princípio conhecido como de Ikken Hissatsu [一拳必殺], erroneamente traduzido como "um golpe, uma morte". Esse princípio, na verdade, seria que cada golpe deve ser aplicado pelo praticante com toda sua energia, toda sua concentração física e mental direcionada ao objetivo, tornando cada golpe aplicado, seja uma defesa ou contragolpe, com potência capaz de desestimular a continuidade da agressão. Assim, as mãos e os pés - sejam os próprios, sejam os dos adversários - devem ser encarados sempre como passíveis de machucar onde atingirem (como espadas...). Por fim, o ensinamento revela que devemos ter a seriedade e o compromisso necessário frente à potencialidade lesiva da arte.

十六、男子門を出づれば百万の敵あり 。

JU ROKU - DANSHIMON WO IZUREBA HYAKUMAN NO TEKI ARI.

(16) Para cada homem que sai do seu portão, existem milhões de adversários.

O ideograma Hyakuman [百万] significa "um milhão", mas também pode significar simplesmente "muito". Assim, o ensinamento é que você deve estar sempre preparado para enfrentar as eventualidades que possam acontecer com você, o que inclui os problemas causados por outras pessoas e até por você mesmo.

十七、構は初心者に後は自然体 。

JU SHICHI - KAMAE WA SHOSHINSHA NI ATO WA SHIZENTAI.

(17) As posturas (praticadas) são para principiantes, mas depois (com a evolução) tornam-se naturais.

A tradução de Kamae [構] seria algo como "postura de combate" e de Shizentai [自然 体] seria "postura natural". A ideia central seria de que quando começamos na prática do Karate [空手] adotamos sempre uma postura de combate, algo mais formal, com uma movimentação mais dura e áspera. Com o decorrer do tempo, com a prática constante e contínua, evoluímos e nossos movimentos se tornam mais fluídos e suaves e nossa postura passa a ser mais natural. Assim, em um combate deixamos de adotar posturas formais e baixas e passamos a usar posturas mais naturais e altas.

十八、形は正しく、実戦は別物 。

JU HACHI - KATA WA TADASHIKU, JISSEN WA BETSUMONO.

(18) Pratique os Kata corretamente, o combate real é um caso especial.

Gichin Funakoshi [義珍船越] ensinava que devemos fazer o Kata [型] corretamente, o que significa que ele não queria que sua forma de prática fosse alterada. Há uma preocupação na manutenção da essência da arte e sua história. Ora, os Kata [型] são a alma de nossa arte, são como livros em movimentos onde estão catalogadas as diversas técnicas e princípios que compoem o sistema de combate do Karate [空手]. Na segunda parte, quando fala que o combate real seria um caso especial, estaria se referindo aos Bunkai [分解], ou seja, a análise dos princípios e técnicas de defesa pessoal representados nos Kata [型]. Como se sabe, quando nossa arte passou a ser ensinada no sistema público de educação de Okinawa [沖縄], houve a necessidade de que fosse adaptado a ser ensinado para crianças/adolescentes. Por isso as técnicas e princípios mais contundentes e letais tiveram de ser substituídos e a interpretação mais agressiva passou a ser "oculta" e ensinada posteriormente quando o aluno

demonstrava credibilidade e responsabilidade. Lembre-se do que Anko Itosu disse em sua análise da arte: "*6) O Bunkai [分解] deve ser cuidadosamente praticado repetidamente, o uso destas técnicas é passado boca a boca...*". Por "passado boca a boca" entenda-se que não estão explícitas, mas dependem de ensinamentos de quem já o recebeu para o seu perfeito entendimento e aplicação.

十九、力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな 。
JU KYU - CHIKARA NO KYŌJAKUTAI NO SHINSHUKUGI NO KANKYŪ WO WASURUNA.
(19) Não se esqueça de aplicar corretamente: alta e baixa intensidade de força; expansão e contração corporal; técnicas lentas e rápidas.

Este é um ensinamento que deve ser muito observado pelos praticantes. Traz-nos a ideia de que os movimentos não são todos usados da mesma forma, com um mesmo ritmo. Temos de observar a força que utilizamos na aplicação (alta e baixa intensidade), os momentos de contração e expansão corporal (como, por exemplo, na preparação de uma defesa, você se contrai e na defesa em si você expande seu corpo) e ainda o tempo de execução da técnica (um soco ou um chute tem de ser rápido, mas um estrangulamento como meio de apenas dominar o oponente deve ser gradativo). Inclusive, na prática dos Kata [型], o praticante deve observar que cada Kyodō [挙動] (contagem para iniciar um conjunto de técnicas executadas em determinado momento) tem seu próprio ritmo, sua própria intensidade de força, sua própria velocidade. Você não faz todos os movimentos em uma mesma velocidade ou mesma intensidade de força.

二十、常に思念工夫せよ 。
NI JU - TSUNE NI SHINEN KUFU SEYO.
(20) Aperfeiçoar-se sempre.

Como seres inseridos em um contexto social, devemos sempre buscar nossa evolução de forma a contribuir para um melhor convívio social. Para isto temos de estar sempre buscando estudar, treinar, pesquisar e acima de tudo sempre dispostos a aprender e sem preconceitos que nos impedem de aceitar novas ideias e formas de solucionar problemas. Devemos sempre procurar nos manter com "espírito" de faixa branca, que é estar permeado, no processo de aprendizagem, de entusiasmo, de alegria, de vontade de aprender cada vez mais, de absorver o máximo possível de conhecimento em cada oportunidade que se apresenta. Esse ensinamento deve ser observado em nossa prática no Karate [空手], assim como em nossa vida.

PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS DO KARATE-DŌ [空手道]

Antes de entrar no plano das técnicas do Karate-Dō [空手道], há que se dar atenção aos princípios fundamentais, teóricos e práticos, que são de importância excepcional para quem se proponha a enveredar pelo estudo desta arte. Esses princípios são compreendidos na parte física e na parte mental, as quais estão intimamente ligadas. Com efeito, se a técnica do Karate-Dō [空手道] é aprendida e não é executada com o espírito, ela é apenas um conjunto de sóbrios e belos movimentos, mas não o próprio Karate-Dō [空手道]. Por outro lado, o espírito sem a técnica, por mais intensidade que possua, jamais será eficaz no combate total.

- Estados mentais do Karate-Dō [空手道]

Nas artes marciais japonesas, existem estados de consciência que são desenvolvidos ou adquiridos com a prática constante da arte que escolhemos. Entre alguns estados mentais específicos temos o Mokusō [黙想] e o Zanshin [残心].

O primeiro estado mental que conhecemos é o Mokusō [黙想] "pensamento silencioso", muito importante como degrau inicial para um estado mental posterior, pois ensina à mente a capacidade de direcionar, concentrar a atenção a um único ponto. Nesse estado estamos completamente conscientes da nossa posição e de alguns metros a nossa volta. A mente está fixa em um determinado objetivo - concentrada nos movimentos (em caso de Kihon [基本] / Kata [型]) ou concentrada no adversário em caso de combate (Kumite [組手]). Ressalte-se que a mente está livre e focalizada ao mesmo tempo.

Ao mantermos o corpo imóvel durante o Mokusō [黙想], obrigamos a mente a estar fixa no corpo, aumentando a sua capacidade de concentração de forma espontânea, sem forçar - diretamente - tal estado de concentração.

O segundo estado mental é o Zanshin [残心] "espírito remanescente". Esse estado mental está ao mesmo nível do Mokusō [黙想], mas é "uma consequência de um evento", para o qual deve-se manter a mente direcionada. Por exemplo, atingimos o adversário com uma técnica... nos milésimos de segundo seguintes estamos num estado de Zanshin [残心] para saber se a técnica foi efetiva e atingiu o objetivo ou se o adversário vai contra-atacar. Essa "atenção que fica" após o evento, a "expectativa do resultado" é Zanshin [残心].

Quando terminamos um Kata [型], ficamos na expectativa da próxima voz de comando, seja o comando para uma nova execução do Kata [型] / técnica quer seja o comando Yasume [休め] "descansar". Ou seja, ao concluir o Kata [型], ouvir o comando Yame [止め] NÃO significa que se pode sair da posição ou abandonar o estado mental correto (Zanshin [残心])!

Um terceiro estado mental seria o Mushin [無心] "o não-eu", "o não-espírito", "o não-pensamento". Esse seria o estado mental mais elevado que pode atingir o Karateka [空手家] ou qualquer outro praticante de artes marciais japonesas. Essa forma de estar advém da prática da meditação e da "compreensão do todo" no qual esta compreensão é a "não-compreensão do todo". Como o próprio caminho do Buda, essa natureza faz parte do que somos e, como tal, pode ser desenvolvida pela prática consciente.

Esse estado mental seria o único em que no Karate-Dō [空手道] se encontraria a tão falada transcendência do Zen-budismo. Contudo, acredito que só irá entender e provavelmente atingir esse estado mental aqueles que tiverem um conhecimento religioso búdico, em termos de prática e teoria. Seria o estado em que a "concentração" é a "não-concentração", o "eu" é o "não-eu", os "fenômenos são o vazio" e "o vazio são os fenômenos"... Dessa forma poder-se-ia atingir um estado próximo à iluminação espiritual através do combate.

Considere-se que normalmente a religião oriental está fora de questão para o ensino ocidental de artes marciais, até porque normalmente não temos conhecimento efetivo a respeito desse assunto. No Karate-Dō [空手道] contemporâneo, para nós, ocidentais, os estados mentais a serem atingidos pela sua prática constante são o Mokusō [黙想] e o Zanshin [残心].

- Energia dinâmica

Todas as técnicas do Karate-Dō [空手道] devem, depois de assimiladas, ser executadas a fundo, no sentido de libertar e acordar a energia latente contida em seu corpo. Esse é o meio de obter a explosão de uma força concentrada em seu mais alto grau. A vontade de cada um tem papel mais importante do que a simples força muscular. Devem ser canalizadas sobre um fim específico todas as reservas musculares e nervosas, tensão e contração de todo o corpo sobre um único foco. A geração da energia inicia-se com a tração do pé de apoio no solo, somando-se ao estirar da perna, ao movimento do quadril e tronco, chegando até o braço ou perna que executa a técnica. É importante entender que não se golpeia só com as mãos ou com os pés. O corpo inteiro deve gerar energia, as mãos e os pés servem apenas para contato, para transferir a energia que geramos para um ponto anatomicamente vulnerável do corpo de nosso adversário.

O potencial atlético é realmente importante no Karate-Dō [空手道]? A resposta é não. O importante é a tensão posta no final da execução da técnica e ao mesmo tempo a coordenação de cada movimento. É importante aprender, assim, a bater não somente com a mão ou com o pé, mas com todo o corpo por trás de cada golpe, procurando sempre acertar os pontos mais sensíveis do adversário, momento em que o fator precisão na ação entra em jogo.

- Descontração

A tensão citada acima, porém, deve ser posta em uso somente ao final da execução da técnica, na hora do contato com o adversário. Caso contrário, se o Karateka [空手家] estiver sempre com os músculos tensionados, seus movimentos ficarão robotizados e lentos. Pode parecer um paradoxo, mas na realidade é possível atingir uma tensão em descontração, que consiste num estado em que certos músculos e nervos encontram-se instantaneamente prontos a intervir à mínima solicitação do "sentido". Aqui se diz sentido pois não é o pensamento que intervém neste caso, nem mesmo o consciente, trata-se de um programa motor adquirido pelo treino constante. Essa é uma noção difícil de exprimir por escrito, pois é tão sutilmente intuitiva, que só quem a sente pode compreender inteiramente.

- Respiração

Normalmente as fases de força e fraqueza que o corpo atravessa são devidas à respiração. Quando se expira, o corpo tende a relaxar deixando o indivíduo vulnerável a qualquer ataque. Deve-se procurar concentrar a expiração no ataque, lembrando-se sempre de executar a respiração abdominal e travá-la no momento do impacto. Nunca, no Karate-Dō [空手道], se deve

agir de maneira desordenada. Uma perfeita coordenação e um perfeito equilíbrio são absolutamente necessários, inclusive no tópico inspiração e expiração. Daí ser por vezes monótono, para os iniciados, o tipo de treino inicial na posição Seiza [正座] (ajoelhado), na qual se aprende, durante longo tempo, a respirar.

Em um combate, a respiração não pode transparecer ao adversário. A respiração deve ser discreta, exceto, é claro, no caso das respirações ventrais sonoras em treinamentos específicos. Para o iniciante, ler que a respiração pode ser executada com o ventre (baixo abdômen) pode parecer estranho, mas ao ver um recém-nascido observa-se que ao respirar ele movimenta exatamente o ventre e não o peito. A respiração abdominal, além de ser menos perceptível aos olhos, também auxilia num melhor estado de saúde do Karateka [空手家], proporcionando uma constante massagem nos órgãos internos situados naquela região, tendo como consequência um melhor funcionamento deles.

A respiração pode exteriorizar-se por um som gutural e breve, destinado a contribuir para a explosão de energia, bem como para assustar ou desorientar o adversário. Esse som denomina-se "Kiai" [気合], que nada mais é do que o estado de concentração interna liberado e que precede a execução do som.

- O Kiai [気合]

O termo "Kiai" [気合] ("ki" – sua energia vital, e "ai" – harmonia) representa a harmonia de sua mente (intenção), seu corpo (técnica/movimento), sua respiração (que canaliza o "espírito") e a habilidade de colocar os três fatores anteriores canalizados sobre um mesmo foco e em um mesmo momento. Isso tem o efeito de aumentar em muito o potencial da técnica desenvolvida.

O Kiai [気合] pode ser sonoro ou silencioso e é um estado psicológico, mais do que um simples berro gutural. Ele é a expressão violenta de uma tensão mental e física que atingiu seu apogeu. Esse som é o símbolo da explosão da dinâmica física e facilita a concentração total na ação. O Kiai [気合] deve sair das profundezas abdominais e não unicamente das cordas vocais. O que a maioria dos iniciantes e mesmo certos graduados fazem julgando ser o Kiai [気合] é, na maioria das vezes, um simples grito prolongado que não consegue atingir seu objetivo de liberação de adrenalina no próprio corpo e inibir o espírito adverso. O verdadeiro Kiai [気合] é usado com parcimônia e só nos momentos exatos de ação total. Todavia é tão perigoso usá-lo descuidadamente como prescindir dele, principalmente nos Kata [型].

O Kiai [気合] não deve ser dado nem antes e nem depois, mas sim no exato momento do impacto do golpe.

O Karate-Dō [空手道] é a procura da sensação e não da beleza e perfeição do gesto. O próprio Kiai [気合] deve ser executado em sensação e não apenas mecanicamente. Dizem que em um nível mais avançado poder-se-ia ver a paralisação do ataque oponente por meio do Kiai [気合]. O Kiai [気合] é utilizado como um meio de inibição, entretanto dizem que pode ser usado como reanimação por meio da aplicação da técnica do Kuatsu [活法] (técnica de recuperação e reanimação de desmaio provocado por pancadas, luxações e projeções etc.). Para chegar ao estado psicológico necessário à explosão do Kiai [気合], é necessário não só uma execução intensa das técnicas, em potência, mas também uma disponibilidade de espírito e contração ventral que permitam a explosão imediata da energia acumulada num instante preciso. Procure, sobretudo, que o som provenha da parte baixa da região abdominal.

- A concentração

Sem verdadeira, positiva e treinada concentração mental, não há Karateka [空手家] eficiente. Sem o espírito, a eficácia da técnica reduz-se drasticamente. O que é afinal a concentração no Karate-Dō [空手道]? Aqui se aborda outro fator importante: o domínio pessoal, o chamado autodomínio. Ora, um Karateka [空手家] deve, em todas as circunstâncias, ficar calmo, tranquilo, sem qualquer atitude, gesto ou contração visível que deixe adivinhar as suas intenções. Esse tipo de concentração deve e pode ser usado no treino do Dōjō [道場] e também na vida diária. Lembre-se: aquele que está bem preparado não o parece. Esta é a atitude do Karateka [空手家]. A tensão é dissimulada numa concentração disponível, sem a mínima excitação que deforme a realidade e impeça a percepção exata, instintiva, do acontecimento que se deseja produzir. Por outro lado, parece um paradoxo entrar em ação com a energia explosiva do Karate-Dō [空手道] e manter o espírito lúcido e o sangue frio.

Como conseguir essa maravilhosa indiferença frente à situação caótica de um combate? Como conseguir esse vazio de espírito, esse desprendimento aparente, quando toda a energia física deve ser desencadeada em questão de milésimos de segundo? A resposta os iniciantes só podem encontrar por meio da prática real e constante do Karate-Dō [空手道]. A concentração está em contradição aparente com a disponibilidade de espírito uma vez que, frente ao adversário, o Karateka [空手家] não deve fixar nenhum ponto preciso para assim perceber e registrar imediata e intuitivamente a menor abertura na defesa do adversário. É certo que a maioria dos mestres e instrutores são unânimes em

aconselhar a concentração nos olhos do adversário para assim perceber as suas intenções, mas o sistema o ideal é a concentração do olhar em um triângulo imaginário formado pelo meio dos olhos e ombros do adversário, conservando o olhar vago ou tentando olhar através do rosto, mas sem fixar necessariamente os olhos do oponente. Este método permite "sentir" o adversário da cabeça aos pés. Normalmente para socar mexe-se um pouco antes os ombros e para chutar mexe-se um pouco antes a cabeça.



Sensei Okazaki e participantes do Mastercamp em Mokusō [黙想]

O TREINAMENTO DO KARATE-DŌ [空手道]



Era muito comum nos Dōjō [道場] antigos de artes marciais japonesas encontrarmos um quadro pendurado na parede onde se podiam ler três caracteres: Shin, Gi, Tai [心技体].

Esses três caracteres representam as diretivas mestras, ou seja, as características mais importantes que todos os Budōka [武道家] deveriam esforçar-se em aperfeiçoar:

SHIN [心]: espírito, alma;

GI [技]: técnica(s);

TAI [体]: condicionamento físico.

Assim, no treinamento do Karate-Dō [空手道], a proporção de atenção dada a cada campo deveria ser 60% para o espírito, 30% para a técnica e 10% para o condicionamento físico.

Naturalmente, dependendo do mestre ou do Dōjō [道場], a proporção entre essas características poderia variar, mas o espírito deve ser sempre o

ponto mais importante a ser desenvolvido, seguido pelo aspecto técnico e físico, respectivamente.

Atualmente, na grande maioria das academias, a coisa está resumida a Gi, Tai [技、体]... ou seja, muito treinamento técnico, muito condicionamento físico.... Shin [心] "espírito" quase não aparece e quando aparece é apresentado imbuído de uma "transcendência", de uma "mística" tão grande que afasta qualquer possibilidade de entendimento para nós... simples mortais. Pois bem, é justamente essa alegoria desmedida que tem feito com que as pessoas se afastem da essência das artes marciais. A forma com que o aspecto Shin [心] nos é mostrado faz, de fato, com que façamos muitas confusões e tenhamos muitas reticências a respeito de sua utilidade e, até mesmo, de sua existência.



Ora, normalmente quando autores ocidentais abordam o assunto SHINGITAI [心技体], frequentemente o ideograma Shin [心] "espírito" remete a matéria para o campo da fé, da religiosidade, do misticismo, das "forças invisíveis" e, portanto, "algo" forçosamente DEVE "justificar" essa linha de pensamento!

Como esse pensamento orientado à religiosidade exige uma justificativa para a qual não há nenhuma fundamentação efetiva que o conecte diretamente com as artes marciais, os disparates começam a surgir: atribui-se o termo "Zen" a quase TUDO que se faça em termos de Budō (pois "algo" TEM DE "justificar" a religiosidade)... nem que seja um devaneio pouco racional!

Assim, de forma bastante grosseira, irrefletida e simplista, abrevia-se **«Espiritualidade = Zen»**, porque no ocidente vemos "espiritualidade" SEMPRE ligada a uma "religião" (católica, budista, judaica etc). Consequentemente, seguindo esta linha de pensamento, **"as artes marciais têm de ter uma "religiosidade" associada"!**

ERRADO!

Se alguém com um excelente condicionamento físico for ao chão e não tiver "espírito" (força de vontade) para levantar… de que adianta o condicionamento físico?

Se alguém com uma técnica impressionante não tiver "espírito" (vontade ou determinação) para combater… de que adianta a técnica?

Se estivermos em mal ou péssimo condicionamento físico, mas a nossa mente ("espírito") disser para levantarmos e continuar, então levantamos e continuamos! Se as nossas técnicas não forem boas o suficiente, mas a nossa mente ("espírito") disser para continuarmos a lutar, então continuaremos a lutar! O que comprova que o treino do "espírito" (aquilo que nos faz avançar e superar as nossas próprias dificuldades) é, ou deveria ser, o ponto mais importante a ser trabalhado.

Enquanto o "espírito" ocidental está direto ou indiretamente ligado, realmente, a uma corrente "religiosa" (seja ela qual for), a ideia de "espírito" em âmbito marcial deve ser direcionada a determinado campo de atividade e NÃO implica necessariamente uma religião ou filosofia específica. Por exemplo, no oriente, pode-se muito bem passar uma vida inteira atrás da "iluminação" espiritual e nunca a atingir (devido a fatores diversos) e – simultaneamente – ser um excelente guerreiro! Porque o "espírito marcial" nada tem a ver com o "espírito religioso"! É justamente a respeito do "espírito marcial", do "espírito de guerreiro" que faz referência a expressão SHINGITAI [心技体]… Não está escrito em parte alguma que o SHINGITAI [心技体] tem a ver com alguma religião ou filosofia em particular! Essa suposição pouco refletida é coisa recente.

O "espírito marcial" a que se refere a expressão SHINGITAI [心技体] é a nossa determinação, é a nossa vontade, o nosso empenho particular. É a nossa honra, a nossa moral, a nossa ética, a nossa "retidão espiritual". E isso é visível nas palavras dos mestres antigos:

佛神は尊し佛神をたのます。 "Mesmo que Buda e os deuses sejam importantes, não dependa das suas providências." (Miyamoto Musashi – em "Os 21 preceitos do Dokkōdō)

正勝吾勝勝速日。 "A vitória será verdadeira, justa ou correta à medida que for sobre nós mesmos e todos os dias temos a chance de alcançá-la." (Ueshiba Morihei – Fundador do Aikidō)

力必達。 "Se alguém se esforçar (realmente), atingirá os seus objetivos." (Kanō Jigorō – Fundador do Jūdō)

Nesses casos há referência ao esforço pessoal, porém Miyamoto vai mais longe e diz que (na hora do combate) o melhor é contar consigo mesmo. Mas também é sabido que a cultura do "esforço pessoal" tem sido

bastante menosprezada nesses últimos tempos… "A Lei do menor esforço", dizem.

Portanto, o Shin [心], o "espírito" de SHINGITAI [心技体] não traz em si nenhuma religiosidade, é apenas a expressão do nosso esforço diário, dentro ou fora do Dōjō, ajudando-nos a levantar a cada queda, com determinação e empenho - tornando-nos mais fortes a cada dia, independentemente da idade, sexo, constituição física ou grau técnico, pois é isso que se espera de um guerreiro e, de forma bastante simples, nada tem a ver com uma religião ou filosofia específica (embora essas possam, na realidade, auxiliar o processo de fortalecimento mental do praticante).

Para finalizar, por SHIN [心] "espírito" entenda-se a seguinte expressão:

倒れて後止む。"Só pare de lutar DEPOIS de morto!"

*Texto extraído de publicações na Internet do Professor Joséverson Goulart com algumas alterações...



Sensei Kiichi Hiraichi, 7º Dan, JKA Japão, no Dōjō da Academia Nacional de Polícia, demonstrando técnica de defesa contra bastão com o auxílio do autor.

DŌJŌ [道場] – O LOCAL DE TREINAMENTO



Normalmente quando iniciamos nosso treinamento de Karate-Dō [空手道], o Professor nos passa a informação de que o local onde treinamos se chama Dōjō [道場]... de fato é uma realidade. Contudo, poucos professores explicam o real significado deste termo.

Traduzindo literalmente os ideogramas que formam a palavra Dōjō [道場] temos:

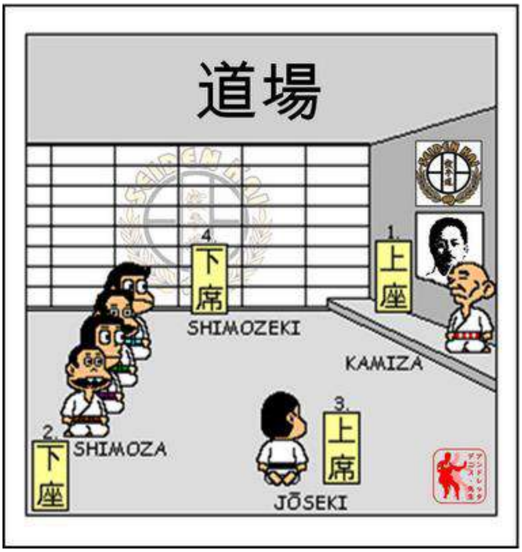
DŌ [道]: caminho, estrada, via;

JŌ [場]: localização, lugar.

Sendo assim, a melhor tradução possível para a palavra Dōjō [道場] é "o lugar (Jō [場]) onde se pratica o Caminho (Dō [道])" - em nosso caso específico, o Karate-Dō [空手道].

Nas Artes Marciais a expressão Dō [道] tem um sentido "espiritual". Contudo, cuidado! A referida "espiritualidade", como já dito acima, nada tem a ver com religião...

O Dōjō [道場] está dividido em:



KAMIZA [上座]: "Assento superior";

SHIMOZA [下座]: "Assento inferior";

JŌSEKI [上席]: "Lugar superior";

SHIMOZEKI [下席]: "Lugar inferior".

Kamiza [上座] é o lugar onde se sentam o professor e seus convidados.

Shimoza [下座] é o lugar onde os alunos sentam-se. O aluno mais graduado senta-se mais à esquerda do professor. O aluno menos graduado senta-se mais à direita do professor (observe que, na figura, o professor está de frente para turma, então as direções, direita e esquerda mencionadas, devem ser consideradas a partir dessa perspectiva).

Quando existir(em) "professor(es) auxiliar(es)", estes sentam-se no Jōseki [上席]. Ou, se alguém for chamado para demonstrar alguma técnica com o professor, quando nada estiver sendo feito, este aluno senta-se no Jōseki [上席]. Se não houver espaço no Shimoza [下座], os alunos menos graduados sentam-se no Shimozeki [下席].

Devemos ter sempre em mente que na língua japonesa existem muitas palavras que possuem a mesma pronúncia. Por que estou dizendo isso? Porque mesmo que a palavra Kamiza [神座] também possa ser traduzida como "local dos deuses", não é este o fato nas artes marciais... (confusão muito comum em nossos dias).

Para entender o que foi dito acima, basta verificar os Kanji [漢字] que compõem as expressões:

上座 KAMIZA: "Assento superior"; e

神座 KAMIZA: "Local dos deuses".

A pronúncia é igual, mas os ideogramas e significados são diferentes, um relacionado à prática do Karate-Dō [空手道] e o outro, não.

Talvez não seja do conhecimento geral que a expressão Kamiza [上座], dentro do contexto marcial, se deve ao fato de que antigamente, nos Dōjō [道場], a parte da sala onde o mestre sentava ficava um pouco mais elevada (estruturalmente falando) do que a sala em si, daí o termo "Assento superior" (Kamiza [上座]).

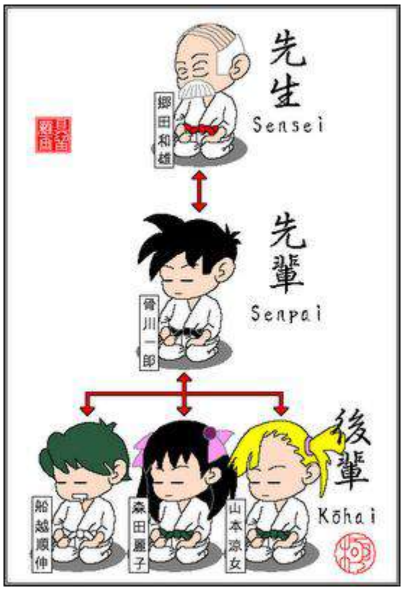
Não obstante, em nossos dias, é "normal" vermos instrutores/professores/mestres confundindo muitos conceitos (por desconhecimento, acomodação ou falta de estudo) e passando a seus alunos informações equivocadas no que se relaciona não somente à expressão Dōjō [道場] e suas partes, mas também a muitos outros termos japoneses utilizados no Karate-Dō [空手道].

*Texto extraído de publicações na Internet do professor Joséverson Goulart com algumas alterações...



Dōjō principal da Academia Nacional de Polícia

SENSEI [先生], SENPAI [先輩] e KOHAI [後輩]



- Sensei [先生]

Quando entramos em qualquer Dōjō [道場], nos deparamos com um "personagem" que irá nos guiar dentro do aprendizado do Karate-Dō [空手道]. Geralmente, se conhece a tradição da arte que leciona, o professor se apresentará pelo nome próprio. Contudo, logo algum aluno mais experiente nos advertirá: - Deve direcionar-se ao professor usando a palavra Sensei [先生] (pronuncia-se como "SENSÊ").

Sendo assim, no Karate-Dō [空手道] o termo Sensei [先生] é utilizado para referir-se ao instrutor, professor ou mestre, porém nenhuma dessas é a tradução literal dessa palavra. "(...) Nós, ocidentais, temos uma tendência a atribuir ao termo Sensei [先生] traduções como "mestre", "instrutor", "professor" etc.. Não há problema algum quanto a isso, pois é dessa forma que

os japoneses usam esse termo também...”. [A realidade é que] “(...) Mesmo dentro dos Dōjō [道場] de Karate-Dō [空手道], não são muitas pessoas que realmente sabem o seu verdadeiro significado. (...) Muitas são as definições para esta palavra japonesa. Existem pessoas que associam a palavra “Sensei” [先生] unicamente às vias marciais. Mas todos esses conceitos estão errados no sentido literal da palavra” (GOULART, 2011).

A expressão “Sensei” [先生], de forma muito genérica, pode ser usada como “instrutor”, “professor”, “mestre”. A palavra é escrita com dois ideogramas (Kanji [漢字]):

SEN [先]: antes de, primeiro que, anterior;

SEI [生]: nascer, viver.

Como podemos ver, a tradução literal desse termo é “NASCER” + “ANTES”, ou seja, “aquele que nasceu antes” ou, mais especificamente, quando falamos dentro do contexto do Karate-Dō [空手道], “aquele que começou antes”.

Goulart (2006), acertadamente, afirma: “O problema do uso deste termo nas artes marciais é que não podemos precisar - com exatidão - “quem realmente começou antes de outro” no conjunto de todas as artes marciais ensinadas. Assim, quando alguém coloca a expressão ‘Sensei’ [先生] antes do seu nome próprio, está a dizer que começou antes de mim, antes de ti, antes de qualquer outro… sem que isso seja necessariamente a realidade. Parece, com o perdão da expressão, uma falta de humildade incompatível com as artes marciais orientais. Por outro lado, dentro de um ambiente controlado como um Dōjō [道場] em particular, podemos, com certeza, definir “quem começou antes” quer por graduação quer por conhecimento pessoal e, assim, determinar quem é o Sensei [先生]” (GOULART, 2006).

Outro fato importante: “SER SENSEI [先生] NÃO TEM ABSOLUTAMENTE NADA A VER COM A COR DA FAIXA! (...) A palavra ‘Sensei’ [先生] não tem nada a ver com um praticante ter ou não a faixa preta!” (GOULART, 2011). No Japão o termo “Sensei” [先生] não é exclusivo das artes marciais, é também utilizado em outros campos de atividades... “(...) Pode-se utilizar este termo para indicar respeito por alguém (quer por posição hierárquica quer por simples educação) como quando nos referimos a um professor, um médico, um advogado... É quando nos referimos aqui no ocidente a um agente da autoridade por ‘Seu doutor!’” (GOULART, 2011).

Assim sendo, o termo "Sensei" [先生], de fato, é digno de respeito, porém não apresenta aquela "mística" ou "transcendência" impostas por pessoas que não sabem realmente a que esse termo se refere. Goulart (2011) complementa: "Portanto, para contexto da prática do Karate-Dō [空手道] contemporânea, ser Sensei [先生] implica - sem misticismos - nada mais do que ser um 'bom professor', versado tanto na prática como na teoria do Karate-Dō [空手道] que ensina..." (GOULART, 2011).

- Senpai [先輩]/Kōhai [後輩]

No mundo das artes marciais, o emprego de termos japoneses sem o conhecimento efetivo a respeito do seu significado e/ou utilização, sempre levou (e ainda leva) alguns instrutores ou praticantes a erros que poderiam ser facilmente evitados. Este é o caso do termo "Senpai" [先輩].

Inúmeros são os instrutores que "adoram" usar a palavra "Senpai" [先輩] referindo-se aos "faixas pretas" ou "estudantes seniores" e isso acontece porque esses instrutores "convencionaram" que o termo "Senpai" [先輩] refere-se apenas aos alunos antigos dentro de um Dōjō [道場].

Ao falar sobre Senpai [先輩], é OBRIGATÓRIO falar em Kōhai [後輩], pois o termo "Senpai" [先輩] não é um título; Senpai [先輩] / Kōhai [後輩] é uma relação!

Vamos primeiro entender a que os termos se referem:

Senpai [先輩] - "sênior" (em um grupo)./**Kōhai** [後輩] - "júnior" (em um grupo).

先 "Antes, prévio, previamente, precedente" / 後 "depois, posteriormente"

輩 "Camarada, companheiro" / 輩 "Camarada, companheiro"

Assim sendo, o Senpai [先輩] é um estudante sênior (designado pelo Sensei [先生]) que se torna responsável por um ou mais estudantes para ensinar-lhes informações básicas sobre o estilo ou escola de Karate-Dō [空手道].

A relação Senpai [先輩] / Kōhai [後輩] dentro de um Dōjō [道場] é mais conhecida em âmbito japonês como a relação "irmão mais velho / irmão mais novo", na qual o "irmão mais velho" é responsável pela educação do "irmão mais novo" e é dessa forma que deveria ser encarado dentro das escolas

de vias marciais ocidentais. Ou seja, um Senpai [先輩] encarregado de um ou mais estudantes.

Vamos ver agora, com um pouco mais de profundidade, como isso é feito dentro de um Dōjō [道場]:

- Para começar, o Sensei [先生] atribui a um (ou mais) estudante(s) mais antigo(s) a responsabilidade de supervisionar um, dois ou - no máximo - três alunos mais novos.

- O aluno mais antigo que assume essa responsabilidade passa a ser um Senpai [先輩], enquanto os mais novos passam a ser os Kōhai [後輩].

- A função do Senpai [先輩] é supervisionar o desenvolvimento básico - teórico e prático - dos Kōhai [後輩] (novos alunos) sob sua responsabilidade.

Atenção neste ponto: O Senpai [先輩] é sempre responsabilizado pelo desenvolvimento dos alunos sob a sua supervisão. Ou seja, a sua capacidade de transmissão dos conhecimentos básicos do Dōjō [道場] estão sempre a ser avaliados - constantemente -, o que pode fazer com que tal responsabilidade seja, em alguns casos, bastante exigente.

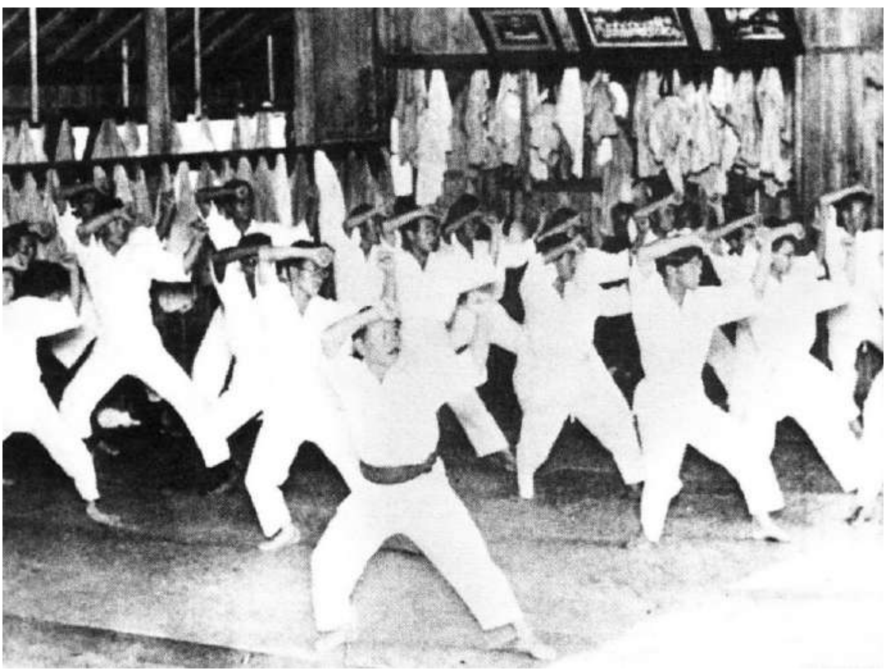
Mesmo assim, esse tipo de relação é extremamente benéfico para o Senpai [先輩], porque serve como preparação para as responsabilidades de ser um futuro instrutor, assumindo - em menor escala - todas as funções de um Sensei [先生].

Isso faz com que os Senpai [先輩] ganhem experiência de instrução, sob a supervisão direta do Sensei [先生] - o qual poderá avaliar, corrigir e ajudar o Senpai [先輩] na tarefa de instruir os alunos mais novos -, o que leva à ação de formação continuada do aluno mais antigo a níveis muito mais elevados. Além disso, liberta o Sensei [先生] da responsabilidade direta do grupo de alunos mais novos, uma vez que toda a instrução terá um Senpai [先輩] como intermediário.

Desnecessário dizer que o Senpai [先輩] é responsável - numa primeira avaliação - pelos bons ou maus desempenhos dos alunos sob a sua supervisão. Há algum problema quanto a isso? Ser responsável e responsabilizado. Claro que não! Não há nenhum problema, porque é justamente isso que o espera como futuro Sensei [先生]. ***(Ninguém disse que ser Sensei [先生] era fácil!)***

Essas seriam - de forma ideal e bastante geral - as funções de um Senpai [先輩] com relação aos seus Kōhai [後輩]. Contudo, na maioria dos casos, isto não acontece nas escolas ocidentais onde uns poucos Senpai [先輩] são conhecidos pelos outros alunos, mas nenhum Kōhai [後輩] respectivo é atribuído aos mesmos...

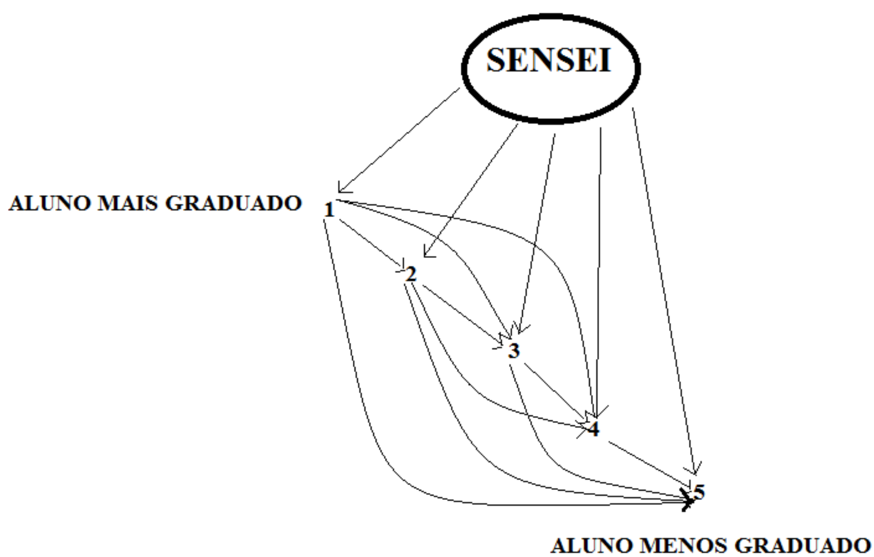
*Texto extraído de publicações na Internet dos Professores Joséverson Goulart e Denis Andretta com algumas alterações...



Sensei Funakoshi ensinando o Kata Heian Nidan

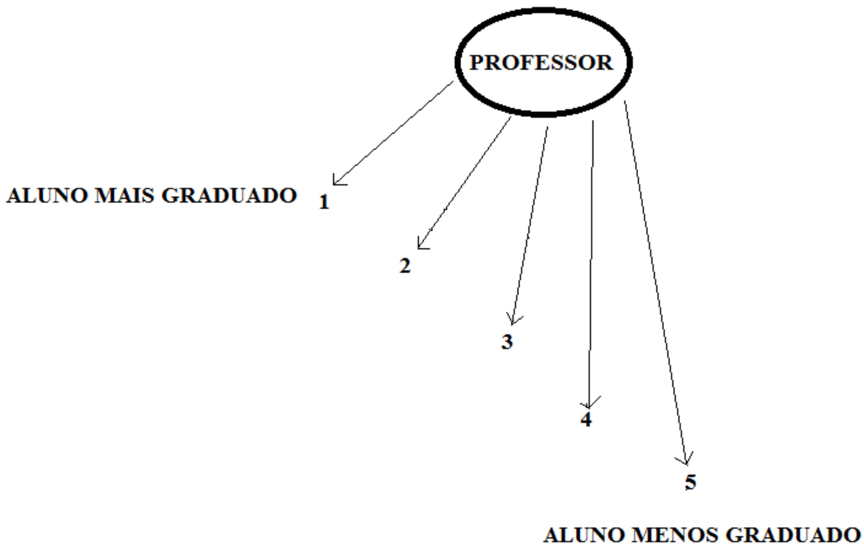
A ESTRUTURA DE ENSINO NO DŌJŌ [道場]

Considerando a relação Sensei [先生]/Senpai [先輩]/Kōhai [後輩], em um Dōjō [道場] tradicional, temos uma estrutura de ensino em que o Sensei [先生] se responsabiliza pelo aprendizado de todos, entretanto os mais graduados também devem se responsabilizar pelo aprendizado dos menos graduados. Portanto, o ideal é termos a seguinte estrutura (a seta indica a relação de ensino, a ponta da seta é quem recebe o conhecimento e o outro lado quem transmite):

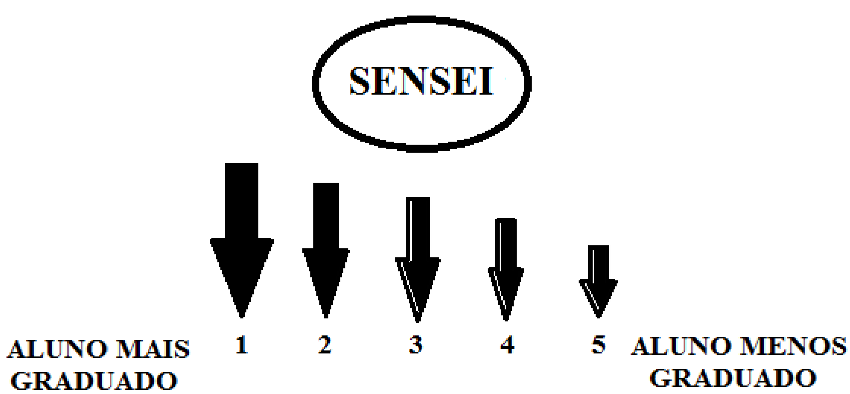


Infelizmente as academias que ensinam Karate [空手], principalmente com foco no esporte, não funcionam como Dōjō [道場], têm uma visão meramente comercial do ensino da arte e, assim, temos apenas o professor (não sei se dá para classificar como Sensei [先生]) ensinando aos alunos (a seta

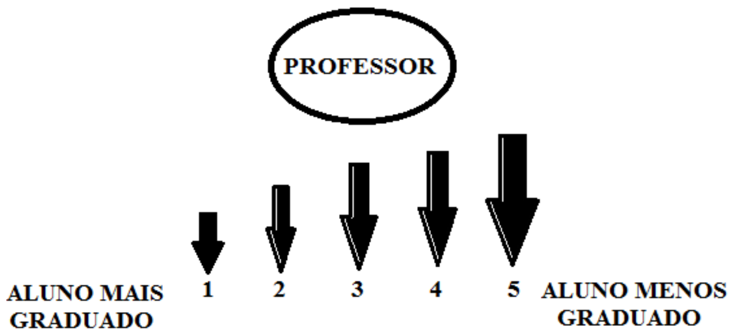
indica a relação de ensino, a ponta da seta é quem recebe o conhecimento e o outro lado quem transmite):



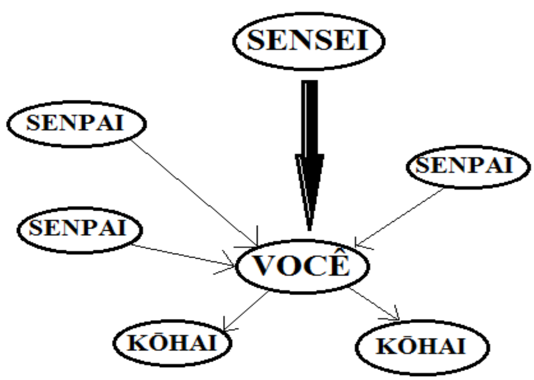
Ao se adotar a estrutura tradicional de ensino de um Dōjō [道場], na qual o Sensei [先生] se responsabiliza por ensinar a todos e os mais graduados também se responsabilizam por ensinar os menos graduados, temos que o Sensei [先生] poderá dedicar mais tempo de ensino aos mais graduados, o que por sua vez reverterá em mais aprendizado para os menos graduados, uma vez que todos os mais graduados também ensinarão os menos graduados (quanto maior a seta, maior o tempo de ensino dedicado ao aluno):



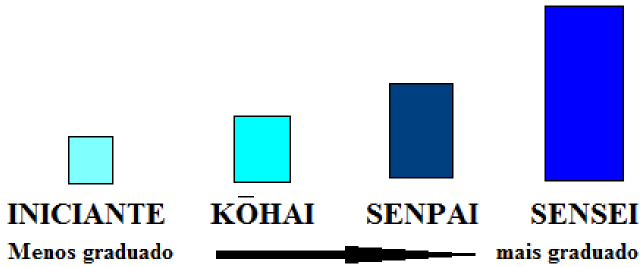
Já em uma academia que tem o foco comercial e meramente no ensino do Karate [空手] esporte, temos que o professor acaba dispondo de mais tempo com os novatos para que eles não se sintam "abandonados" e desistam da prática, o que fará com que a academia perca arrecadação. Vejamos (quanto maior a seta, maior o tempo de ensino dedicado ao aluno):



Desta forma, para saber se você está em um Dōjō [道場] tradicional, sob o aspecto do ensino/aprendizado, em relação a você, observe se o Sensei [先生] e os alunos mais graduados se responsabilizam pelo seu aprendizado e se você também se responsabiliza por auxiliar no aprendizado dos que são menos graduados do que você (a seta indica a relação de ensino, a ponta da seta é quem recebe o conhecimento e o outro lado quem transmite):

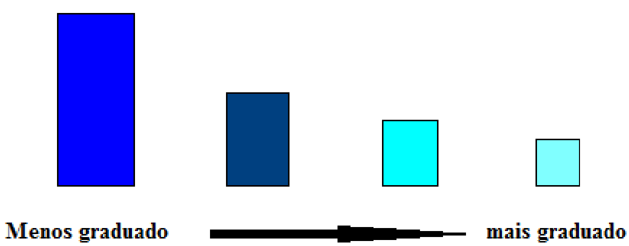


Dessa forma, quanto mais graduado você é, dentro do Dōjō [道場], maior será sua responsabilidade no desenvolvimento do grupo (quanto maior o retângulo, maior a responsabilidade no processo de aprendizagem do grupo que treina junto):

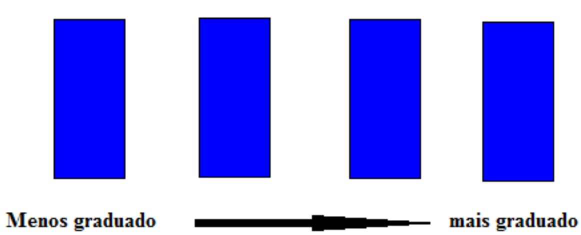


Agora que compreendemos a relação de ensino dentro de um Dōjō [道場], é importante saber que o aprendizado nunca para, deve ser um "caminho" de aperfeiçoamento por toda uma vida. É importante ter essa consciência porque há uma tendência natural de quanto mais graduado o praticante vai se tornando, mais preguiçoso ele fica. Normalmente, por achar que já sabe muito, ele tende a diminuir a quantidade de treinamento e esforço na prática da arte, fazendo, consequentemente, menos progresso. Por isso o Sensei [先生] e os Senpai [先輩] devem sempre estar atentos, observando, cobrando e, é claro, procurando formas de motivar os praticantes/alunos.

Vejamos um gráfico da tendência natural do ser humano em relação ao seu comprometimento e nível de esforço para com a arte com o passar do tempo (quanto maior o retângulo, maior o nível de comprometimento e esforço para aprender):



E, agora, um gráfico com o que deve ser esperado do praticante, que é o nível de comprometimento e esforço para com a arte se mantendo alto mesmo com o passar do tempo (o tamanho do retângulo representa a quantidade de comprometimento e esforço):

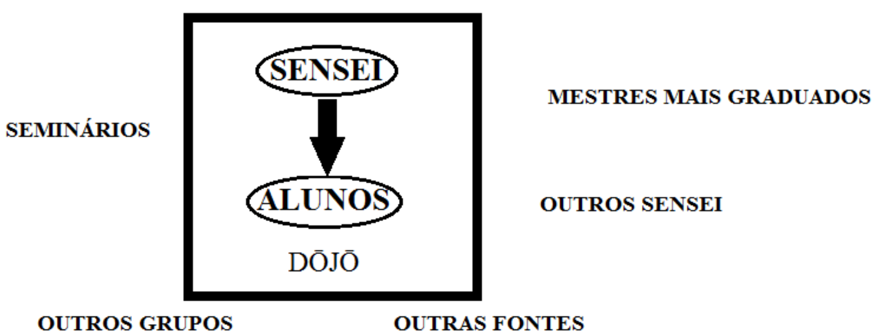


Sobre manter o entusiasmo no processo de aprendizagem, tem um ditado no meio das artes marciais, já citado neste compilado, que diz que ***"devemos manter sempre um 'espírito', uma 'mente' de faixa branca"***. Repetindo: é estar permeado, no processo de aprendizagem, de entusiasmo, de alegria, de vontade de aprender cada vez mais, de absorver o máximo possível de conhecimento em cada oportunidade que se apresenta.

Outro ponto interessante é saber se o Dōjō [道場] tem um sistema de ensino fechado ou aberto. Por sistema de ensino fechado, podemos entender como aquele em que aos alunos somente é permitido aprender o que o Sensei [先生] ensina. Nesse caso, o progresso dos alunos se limitará a apenas ao que o Sensei [先生] sabe.

Alguns ditos "Sensei" [先生] têm medo das influências externas ao seu Dōjō [道場], não se importando se elas são positivas ou negativas. Se o conteúdo vem de outra fonte de conhecimento, que não ele próprio, não pode ser passado aos alunos. Assim, por exemplo, não é permitido ao aluno a participação em seminários ou que treinem com outros Sensei [先生] em outros Dōjō [道場].

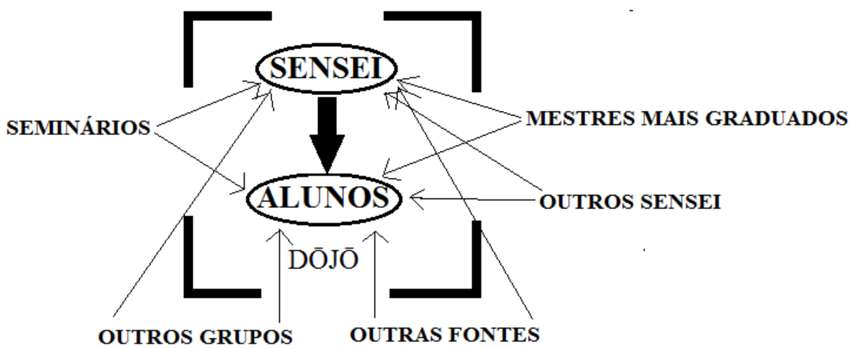
Sob essa análise, teríamos a seguinte situação em relação aos ensinamentos que o grupo do Dōjō [道場] aprende quando o sistema de ensino é fechado (outras fontes de conhecimento não chegam aos alunos porque não lhes são oferecidas ou até mesmo são proibidos de ter contato com elas):



Ao contrário disso, o ideal é que o Dōjō [道場] adote um método de ensino aberto, com os praticantes tendo acesso a diversas fontes de conhecimento. Na verdade, quanto mais aberto, quanto mais contato com outras fontes de conhecimento sobre a arte, maior será o aprendizado, maior será o progresso do indivíduo. É de ressaltar, também, que o conhecimento aprendido de outras fontes acaba sendo trazido para dentro do Dōjō [道場] e,

sendo disseminado, beneficia a todos, influenciando diretamente no processo de aprendizagem e evolução na arte do indivíduo e de todo o coletivo de praticantes daquele Dōjō [道場].

Assim, teríamos a seguinte situação ideal em relação aos ensinamentos que o grupo do Dōjō [道場] aprende quando o sistema de ensino é aberto (outras fontes de conhecimento chegam aos alunos porque lhes são oferecidas e até mesmo é incentivada sua busca):

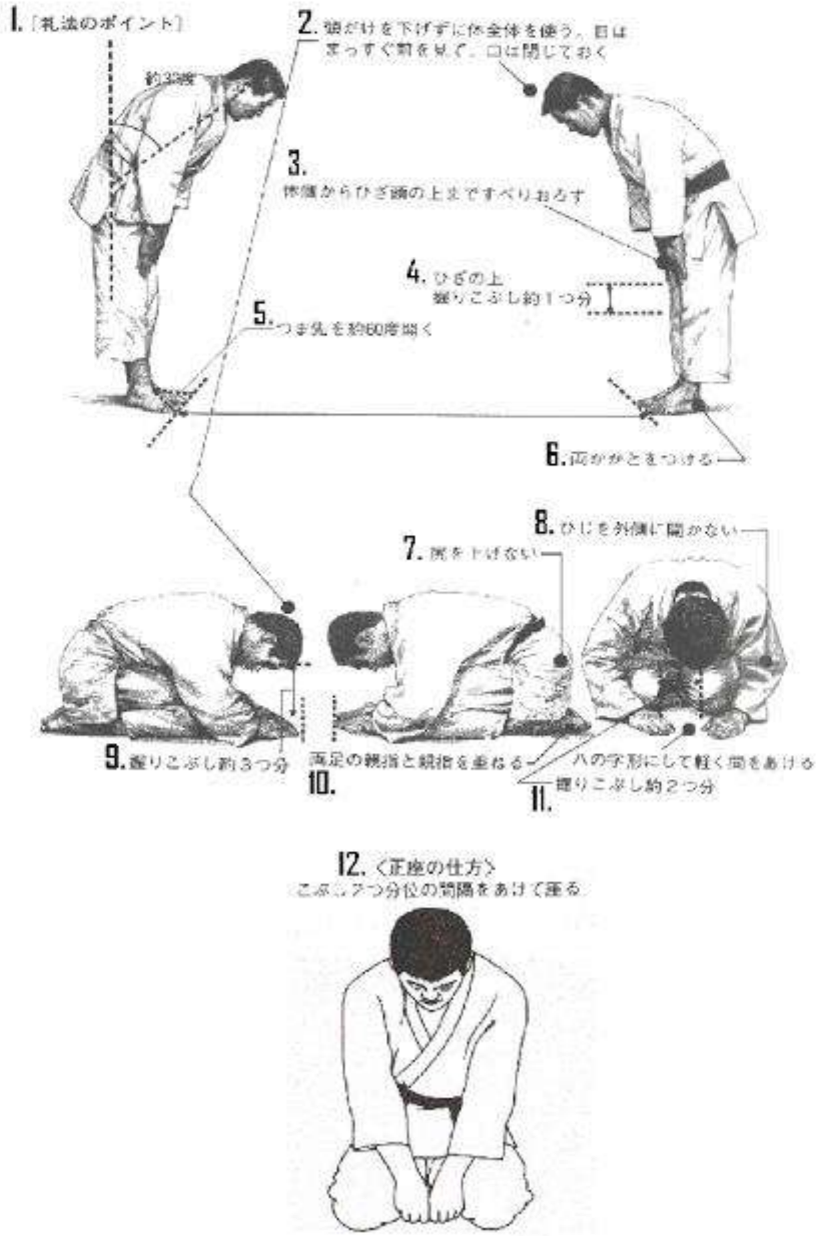


MAIS CONTATO = MAIS APRENDIZADO

Finalizando sobre esse assunto, é bem interessante e merece reflexão uma frase do famoso cientista alemão, Albert Einstein:

"Tudo aquilo que o homem ignora não existe para ele. Por isso o universo de cada um se resume ao tamanho de seu saber."

REIHŌ [礼法]
ETIQUETA BÁSICA NO DŌJŌ [道場]



Ritsurei [立礼] - **Cumprimento em pé**

Fique em pé com os calcanhares unidos, pés apontando ligeiramente para fora (como um "V"), mantenha os joelhos retos, cotovelos retos e relaxados, as mãos abertas sobre as laterais das pernas e os dedos juntos. Dobre na cintura, cerca de 30 graus para frente. As mãos deslocam-se para frente da perna, acima do joelho. Vide os seguintes pontos na gravura da pág. 86:

1. Inclinação do corpo - aproximadamente 30 graus.

2. Não é só a cabeça que desce, usa-se todo o corpo. Os olhos olham direto em frente e a boca fica fechada.

3. As mãos partem do lado do corpo e descem até a parte de cima dos joelhos.

4. As mãos são colocadas aproximadamente a 1 punho fechado acima dos joelhos.

5. As pontas dos pés ficam abertas a aproximadamente 60 graus.

6. Os calcanhares ficam juntos.

- Zarei [座礼] - Cumprimento ajoelhado

Coloque o seu joelho esquerdo no chão (exatamente onde estava o pé esquerdo), em seguida, o joelho direito (exatamente onde estava o pé direito). Sente-se em seus pés. Os dedões do pé esquerdo e do pé direito devem sobrepor-se (um sobre o outro). Mantenha as costas retas e ombros relaxados. Descanse sua mão esquerda (mão aberta, dedos unidos) na coxa esquerda e sua mão direita sobre a coxa direita, de modo que os dedos apontem para dentro. Por razões anatômicas, os homens devem ter cerca de um punho ou dois de largura entre os joelhos, e as mulheres devem ter os seus joelhos juntos.

Curvando-se em Seiza [正座]: deslize simultaneamente suas mãos das coxas para o chão (também pode deslizar primeiro a mão esquerda e depois a mão direita), posicionando-as imediatamente à frente dos joelhos (não ir muito à frente, o cotovelo não deve tocar o chão). Suas mãos tocam o chão para mostrar profundo respeito. Flexione na cintura, abaixando a cabeça, a testa se aproxima do chão, mas sem tocá-lo. Deslize as mãos de volta para sua posição inicial sobre as coxas.

Levantando-se do Seiza [正座]: primeiro apoie o pé direito à frente (onde estava seu joelho direito), levante o corpo. Estando de pé, coloque o pé

esquerdo onde estava o joelhe esquerdo. Vide os seguintes pontos da figura da página 88:

7. Não se levantam as nádegas.

8. Os cotovelos não abrem para o lado de fora.

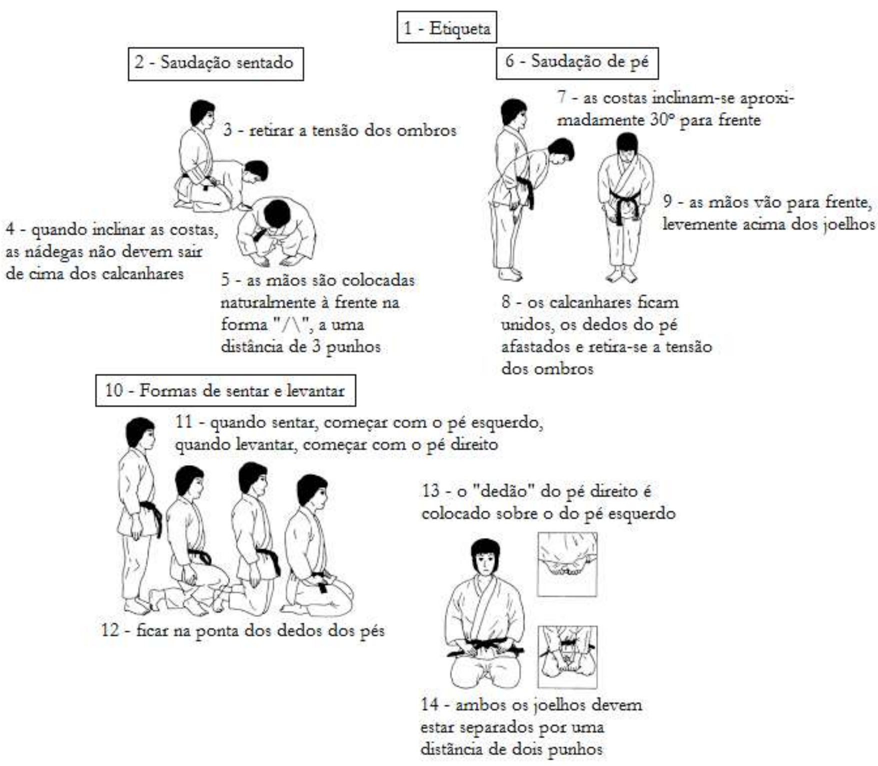
9. A distância (do rosto ao solo) é aproximadamente de 3 punhos fechados.

10. Os "dedões" dos pés ficam um sobre o outro (comumente o "dedão" direito sobre o esquerdo).

11. As mãos são afastadas levemente a uma distância aproximada de 2 punhos fechados, no formato do ideograma HACHI 八 "número oito".

12. Sente-se com uma abertura de pernas de aproximadamente 2 punhos fechados.

Relembrando:



- **Entrar e sair do Dōjō [道場]**

Cumprimente em pé (Ritsurei [立礼]), na entrada do Dōjō [道場], virado de frente para o Kamiza [上座] (lugar de honra do Dōjō [道場], normalmente tem as fotos dos fundadores do estilo praticado), sempre que estiver entrando ou saindo do Dōjō [道場].

Ao chegar atrasado: primeiro de tudo, tente não se atrasar, mas, se você está atrasado, cumprimente em pé virado para o Kamiza [上座] e em seguida, em silêncio ajoelhe-se perto da entrada. Aguarde até que o professor o autorize a entrar. Então realize o cumprimento ajoelhado (Zarei [座礼]), levante-se e, rapidamente, junte-se ao grupo. Se chegar durante o cumprimento inicial, apenas faça o cumprimento em pé, ajoelhe-se e aguarde sem se mover ou fazer qualquer ruído; aguarde o início do aquecimento, quando o professor o autorizará a integrar a turma; então cumprimente ajoelhado e junte-se aos outros Karateka [空手家] no aquecimento.

- O início da aula

Quando você ouvir o comando Seiretsu [整列] "em linha" ou "alinhar", procure rapidamente estar ombro a ombro com seu colega de treino, de frente para o Kamiza [上座] e em ordem de graduação da esquerda para a direita do Sensei, que está de frente para os alunos. Existem alguns Dōjō [道場] onde a ordem de alinhamento é tomada levando-se em consideração a entrada do ambiente. Nesse caso, os de graduação maior ficam mais próximos à entrada, pois, em tese, como são mais experientes, estariam mais aptos a defender o Dōjō [道場]. Tente alinhar-se de forma que o professor, que fica à frente, esteja bem no meio da linha. Se a classe é tão grande que o Senpai [先輩] diz para formar mais de uma linha, tente alinhar de forma que as linhas tenham aproximadamente o mesmo comprimento.

A cerimônia inicial tem como objetivo preparar a mente para manter a atenção fixa e o estado de concentração constante necessários para o treino de Kihon [基本], execução de Kata [型] ou diante de um adversário em Kumite [組手]. Nada mais do que isso.

São os comandos:

- **"Seiza" [正座]** – sente-se em Seiza (ajoelhado), de modo que os joelhos estejam alinhados com a pessoa à sua direita.
- **"Kiotsuke" [気を付け]** – entrar no espírito (atenção).

- **"Mokuso" [黙想]** – meditação silenciosa: manter os olhos semifechados, a vista fixa em um ponto qualquer a aproximadamente 1 metro à frente, pois, se alguém estiver cansado e fechar os olhos, é um "empurrãozinho" para um soninho rápido. Deixar a mente livre para pensar o que quiser, ir para onde quiser, divagar sobre o que quiser... MAS - e aqui está o ponto principal da questão - NÃO SE MEXER! Manter imobilidade total! Não coçar, não virar a cabeça, não mover parte alguma do corpo... A respiração deve ser lenta, profunda e preferencialmente abdominal.

- **"Yame Mokuso" [止め黙想] ou "Kaigan" [開眼] –** final da meditação, Kaigan significa "abrir os olhos".

- **"Shomen ni rei" [正面に礼]** – curve-se para frente da sala (o que demonstra respeito pelo seu espaço de treino, a instituição de Karate-Dō [空手道], e para com os mestres que criaram e aperfeiçoaram o Karate-Dō [空手道]).

- **"Sensei ni rei" [先生に礼]** – reverência para o professor. Quando você se curvar, deve dizer "Osu" [押忍]; pode ainda dizer "Onegai Shimasu" [お願いします] que, grosseiramente traduzido, significara "por favor", ou seja: "por favor, ensina-me", "por favor me ajude", "por favor, mantenha a classe" etc.

- **"Otaga ni rei" [お互いに礼]** – é o cumprimento entre os praticantes (alunos). Isso mostra o respeito pelo outro.

Ao sinal do instrutor, Tate Kudasai [たってください。] (de pé, por favor), ou Kiritsu [きりつ] (levante-se), levantar-se rapidamente, sem esperar necessariamente a pessoa à sua direita subir.

- O final da aula

Utiliza-se a mesma sequência do cumprimento inicial, com as seguintes alterações: após o Yame Mokuso [止め黙想], o Senpai [先輩] mais graduado irá recitar o Dōjōkun [道場訓] e todos devem repeti-lo em alto e bom tom; durante a reverência para o professor ("Sensei ni rei" [先生に礼]), você pode dizer em vez do "Osu" [押忍], "Arigatō Gozaimasu" [ありがとうございます], que significa "muito obrigado". No final, o instrutor irá levantar-se. Aguarde o comando para se levantar e que a pessoa á direita se levante antes de fazer o mesmo.

- Outras regras:

- Após o término da aula, poderá haver algum tipo de processo de limpeza do Dōjō [道場], chamado de Sōji [掃除]. Durante este tempo você deve participar

ativamente na medida em que puder. Não se sentar e não ficar à toa enquanto os outros estão ainda realizando a limpeza.

- Kiai [気合]: não diga qualquer palavra enquanto você executa o Kiai [気合]. Kiai [気合] em si, é uma palavra japonesa que significaria algo como “harmonizar a energia”. Kiai [気合] comuns incluem "Ia!", “Tá!” e "Ei!". Em geral, as pessoas tendem fazer o Kiai [気合] muito baixo. Mas, se você tem um Kiai [気合] forte, muitas vezes estimula os outros a se empenhar mais, também. O tom geral do Kiai [気合] de uma classe é definido pelo nível de espírito da classe, que pode ser levantado com um Kiai [気合] melhor, mais vigoroso. Por outro lado, se o seu Kiai [気合] é fraco, você pode derrubar o espírito da classe.
- No início da aula, sua mente deve estar no Karate-Dō [空手道] e na tentativa de melhorar a sua própria técnica. Concentre-se, dê um Kiai [気合] espirituoso, não fale desnecessariamente e pratique arduamente as técnicas ensinadas! (Isso está sob a "etiqueta", porque fazer o contrário seria um desrespeito ao Sensei [先生], bem como aos seus colegas de treino e a si mesmo).
- Não usar joias, relógios etc e não mascar chiclete. Isso é para a sua segurança pessoal e também para a segurança do treinamento de todos no Dōjō [道場].
- Sempre que precisar passar de uma parte do Dōjō [道場] para outra, fazê-lo rapidamente (ou seja, correr ou trotar, pelo menos). Além disso, não passe na frente de ninguém – vá para trás e ao redor.
- Yōi [用意]: quando é chamado a Yōi [用意] você deve entrar em Zanshin [残心] (estado de alerta) e em forma rapidamente, sem barulho e, quando aplicável, entrar em formação. Enquanto em Yōi [用意], não deve fazer nenhum movimento estranho, como coçar, bocejar ou olhar ao redor. Você deve estar invocando uma postura de alerta, em preparação para a ação que vem a seguir.
- Yame [止め]: quando é chamado a Yame [止め] você deve parar imediatamente qualquer atividade. Em Yame [止め] aproveite para relaxar e se recuperar, mas preste atenção ao professor e ao próximo comando.
- Se precisar sair de uma aula mais cedo, deixe o professor saber de antemão.
- Cada vez que trocar de parceiro durante a aula, você deve cumprimentar o novo parceiro. Da mesma forma, toda vez que estiver prestes a trocar de parceiro, cumprimente o seu antigo parceiro, antes de passar para o próximo.
- Se lhe foi pedido para contar, conte em qualquer idioma que você se sinta confortável, mas faça a contagem de forma curta, em voz alta e espirituosa.

- Não hesite em pedir ajuda aos alunos mais graduados e ao Sensei [先生], antes ou depois da aula. Se o tempo permitir, você deve tentar aprender Kata [型] fora da classe, para que durante a aula, o Sensei [先生] possa gastar mais tempo fazendo comentários sobre a sua técnica em vez de ficar ensinando o movimento que vem a seguir.
- Verifique se as unhas estão cortadas e limpas antes do treino.
- Não coma ou beba demais antes do treino.
- Não se esforce demais se seu corpo não está em boas condições.
- Não pratique Kumite [組手] sem a autorização do responsável pelo treinamento.
- Respeite o seu parceiro e ajudem uns aos outros no processo de aprendizagem.
- Siga as regras normais da etiqueta do dia a dia.
- Sempre que for convidado a ficar para trás, ou sentar e assistir, fazê-lo em uma posição de joelhos (Seiza [正座]) ou sentado com as pernas cruzadas (Agura [胡坐]), em silêncio, sem se apoiar em paredes.



O SIGNIFICADO DA EXPRESSÃO "OSU" [押忍]



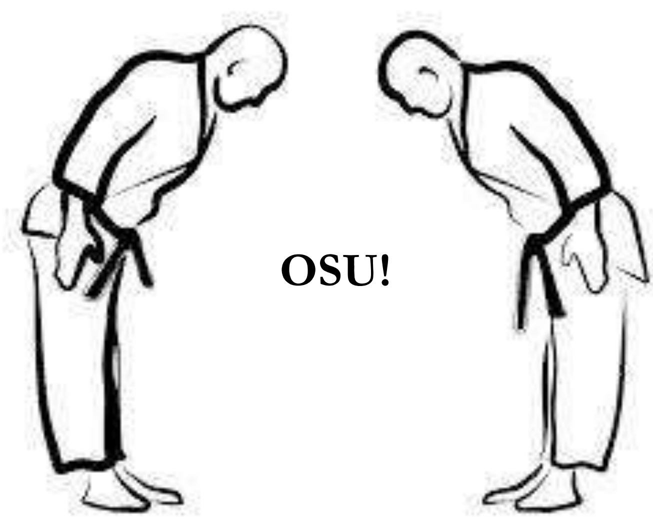
Osu [押忍] (cuja pronúncia é OSS) é uma expressão fonética formada por dois caracteres. O primeiro caractere "osu" significa literalmente "pressionar", e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo caractere "shinobu" significa literalmente "suportar".

A expressão "Osu" [押忍] teria sido criada na Escola Naval Japonesa e é atualmente usada universalmente para expressões do dia a dia como "sim", "por favor", "obrigado", "entendi", "desculpe-me", para cumprimentar alguém etc. No mundo do Karate-Dō [空手道] é utilizada para quase qualquer situação em que uma resposta seja requerida. Para um Karateka [空手家], Osu [押忍] é uma das palavras mais importantes.

A palavra "Osu" [押忍] implica pressionar a si mesmo ao limite de sua capacidade e suportar. "Osu" [押忍] significa, de uma maneira mais simples, **"perseverança sob pressão"**. É uma palavra que por si só resume a filosofia do Karate-Dō [空手道], estando este conceito também inserido no Dōjōkun

[道場訓]: “criar o intuito de esforço”. Um bom praticante de Karate-Dō [空手道] é aquele que cultiva o "espírito de Osu [押忍]".

“Osu” [押忍] não deve ser dito de forma relaxada, usando apenas a garganta, mas, como tudo no Karate-Dō [空手道], deve ser pronunciado usando o "hara" (tanden, baixo abdomêm). Pronunciado durante o cumprimento, Osu [押忍] expressa respeito, simpatia e confiança no colega. “Osu” [押忍] também diz ao Sensei [先生] que as instruções foram compreendidas e que o estudante irá fazer o melhor para segui-las.



KARATE-GI [空手衣]



Mesmo os não-praticantes de Karate-Dō [空手道] já ouviram falar em Kimono [着物] e, de fato, é bem comum vermos as pessoas (inclusive alguns instrutores) referir-se ao uniforme das mais diversas artes marciais japonesas por tal termo.

Contudo, não é adequado usar o termo "Kimono" [着物] nem em Karate-Dō [空手道], nem em nenhuma arte marcial de origem japonesa.

A expressão "Kimono" [着物] é composta por dois Kanji [漢字]:

KI [着]: Vestir, usar (roupa);

MONO [物]: Coisa, objeto.

Sendo assim, a palavra significa literalmente "coisa de/para vestir", ou seja, "roupa". O Kimono [着物], portanto, antigamente era a roupa de uso diário no Japão, por isso tal termo não é específico para nomear a vestimenta de treinamento das artes marciais japonesas.

Na realidade, para artes marciais japonesas específicas existem roupas particulares, ou seja, praticantes de Karate-Dō [空手道] usam Karate-gi [空手衣], praticantes de Jūdō [柔道] usam Jūdō-gi [柔道衣] etc. Gi [衣] - neste

caso significa “roupa”. De uma forma mais geral e abrangente, podemos chamar o uniforme de Keiko-gi [稽古衣], Dō-gi [道衣] ou ainda de Dō-gi [動衣].

A expressão Keiko-gi [稽古衣] quer dizer "Roupa de treino", sendo:

KEIKO [稽古] (quêcô): Prática, treino;

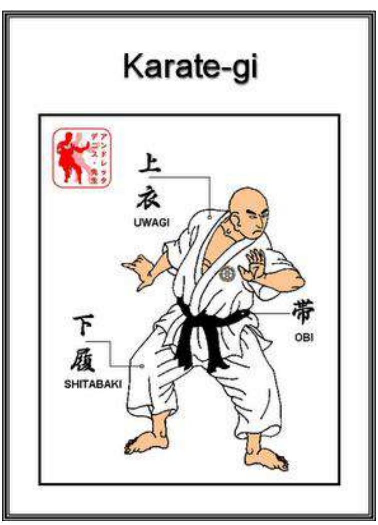
GI [衣] (gui): Roupa.

No caso de Dō-gi [道衣] ou Dō-gi [動衣], dependendo do Kanji [漢字] utilizado, pode ser traduzido de duas maneiras diferentes:

DŌ-GI [道衣] (dôgui): Roupa do caminho, da via;

DŌ-GI [動衣] (dôgui): Roupa de movimento, roupa de treino.

*Texto extraído de publicações na Internet do Professor Joséverson Goulart.



Assim, os praticantes de Karate-Dō [空手道], durante os treinos formais, se vestem com uma jaqueta (Uwagi [上衣]), calças de algodão (Shitabaki [下履き]) e com uma faixa (Obi [帯]), combinação conhecida como "Karate-gi” [空手衣]. Um Karate-gi [空手衣] é uma evolução do uniforme de Jūdō [柔道]. O uniforme de Jūdō [柔道] é extremamente resistente e projetado para aceitar uma grande quantidade de puxões e torções antes de rasgar pelo seu constante uso. O uniforme de Karate-Dō [空手道], ao longo dos anos, modificou-se e afastou-se do uniforme de Jūdō [柔道] e passou a utilizar tecidos em lona de algodão branco, em diferentes gramaturas.

A maioria dos Karate-gi [空手衣] começa como um branco muito bonito, quase azul, de lona e, dependendo da gramatura da lona, um pouco duro. Com o uso, porém, ele começa a ter manchas amareladas de suor, principalmente nas axilas e a costura começa a apodrecer e se desintegrar. Um Karate-gi [空手衣] que tenha sido usado muitas vezes, primeiro rompe a costura que mantém as mangas na jaqueta. Além disso, a costura entre as pernas começa a se desfazer também.

Assim, bons cuidados e tratamento dos uniformes são necessários a fim de evitar que ele se torne amarelado, apodreça e comece a rasgar. Senão vejamos:

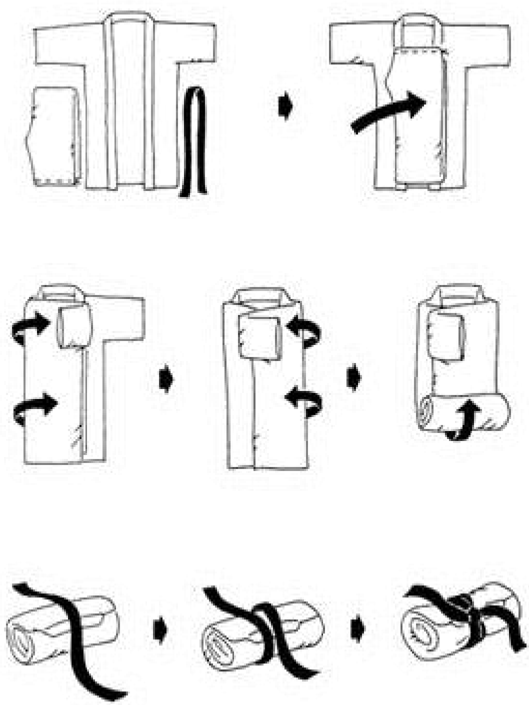
1. Lave constantemente: você pode pensar que não transpirou durante o treino, como no inverno, por exemplo, mas transpirou sim e precisa lavá-lo, pois as bactérias que ficaram no algodão começarão a dar mau cheiro e apodrecer o tecido. Lavá-lo constantemente resultará em ter o Karate-gi [空手衣] por mais tempo

2. Lave-o rapidamente: não permita que seu Karate-gi [空手衣] fique guardado sujo por muito tempo antes de lavá-lo. Assim que voltar para casa após o treino, coloque-o direto na máquina de lavar. Se deixá-lo em repouso por muito tempo, as bactérias agirão e produzirão um mau cheiro que poucos detergentes conseguem tirar.

3. Não use secadores mecânicos: seu Karate-gi [空手衣] deve secar naturalmente. Isso significa que, se você treinar todos os dias, será preciso lavá-lo e secá-lo constantemente. Em ambientes úmidos, o Karate-gi [空手衣] pode exigir dois dias para estar completamente seco. Nesse caso o ideal é comprar dois ou três Karate-gi [空手衣].

4. Raramente use cloro ou água sanitária: usando cloro em seu uniforme de algodão ele ficará mais branco, entretanto tais produtos são altamente ácidos, o que também irá danificar o material, fazendo com que a costura comece a desfazer-se. Se for realmente necessário usar cloro procure enxaguá-lo muito bem.

5. Seque imediatamente: quando o ciclo de lavagem terminar, pendure o Karate-gi [空手衣] para secar imediatamente. Cada momento que passa na máquina de lavar é tempo para ele mofar e amarelar.

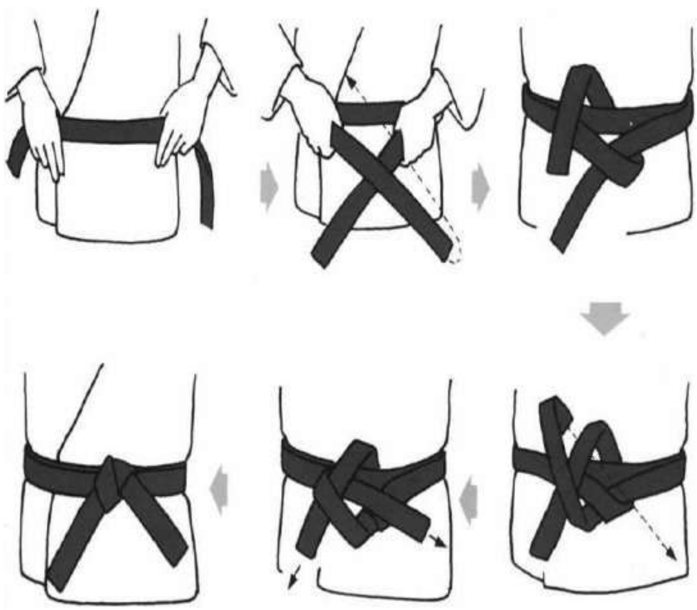


6. Dobrar corretamente quando seco: quando o uniforme estiver completamente seco, ele estará bastante amassado. Você pode passar o seu Karate-gi [空手衣], mas, dependendo da gramatura da lona, não há essa necessidade. Ao colocá-lo para secar no varal, procure esticar o tecido o máximo possível, inclusive repetindo o processo de esticá-lo mais de uma vez durante a secagem. Quando o Gi [衣] estiver completamente seco, basta apenas dobrá-lo. Uma das maneiras habituais de fazer isso no Japão é mostrada ao lado.

Karate-gi [空手衣] sujos: algumas pessoas são muito orgulhosas de seu amarelado e rasgado uniforme de Karate-Dō [空手道], como se fosse um sinal de antiguidade. Essa ideia é muito errada. Karateka [空手家] antigos no "caminho" podem possuir muitos Karate-gi [空手衣] de várias idades, e eles provavelmente já possuíram mais de vinte Gi [衣] em 15 anos ou mais de treinamento.

Karate-gi [空手衣] caros: as pessoas que você vê em vídeos e livros demonstrando Kata [型] geralmente têm seus uniformes feitos sob medida. Eles têm o uniforme confeccionado em torno de suas medidas, e é por isso que os uniformes não têm muito a aparência desleixada que o seu e o meu têm. Gi [衣] estão disponíveis em uma grande variedade de marcas. Karateka [空手家] experientes tendem a preferir moderadamente uniformes um pouco mais caros de algodão com gramatura pesada, com mangas de comprimento 3/4 e pernas de comprimento 4/5. Iniciantes não devem investir em uniformes caros até que tenham certeza de que realmente gostam da prática do Karate-Dō [空手道].

As faixas (Obi [帯]) também vêm em uma variedade de modelos. Faixas coloridas são fáceis de ser encontradas, embora haja mudanças perceptíveis na qualidade de uma marca para outra, na medida do tom de cor, tecido, corte e costura. As faixas mais comumente compradas são de algodão resistente que duram décadas e de seda/cetim. Faixas de algodão se desgastam mais lentamente, mas faixas de seda são consideradas mais bonitas quando novas.



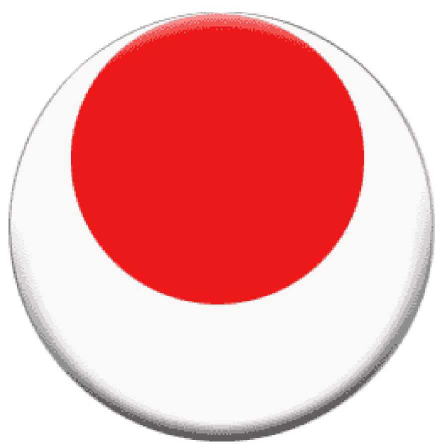
Uma das formas de se amarrar a faixa.

O SÍMBOLO DOS CÍRCULOS CONCÉNTRICOS

O símbolo usado nos Karate-gi [空手衣] dos Karateka [空手家] que seguem a linha da ISKF constitui-se de dois círculos concêntricos, um maior branco e um menor vermelho, dentro do qual tem-se o Tora No Maki [虎の巻] (tigre enrolado), representativo do estilo Shōtōkan [松濤館]. Buscando sua origem, temos na JKA, de onde a ISKF originou-se, o símbolo usado apenas com os dois círculos concêntricos. O círculo maior representa a “lua de prata” e o menor representa o “sol nascente”.

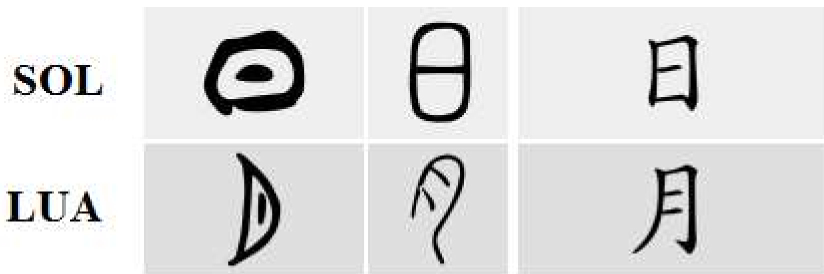


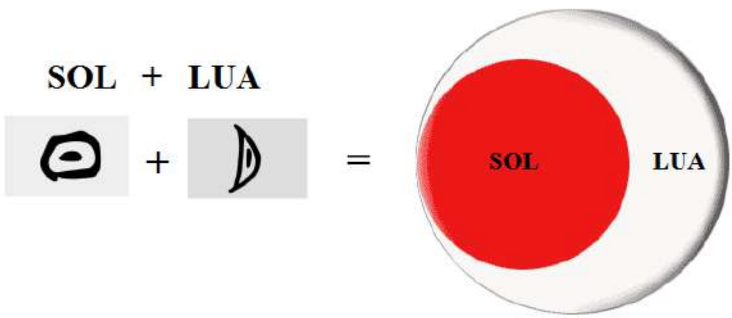
ISKF

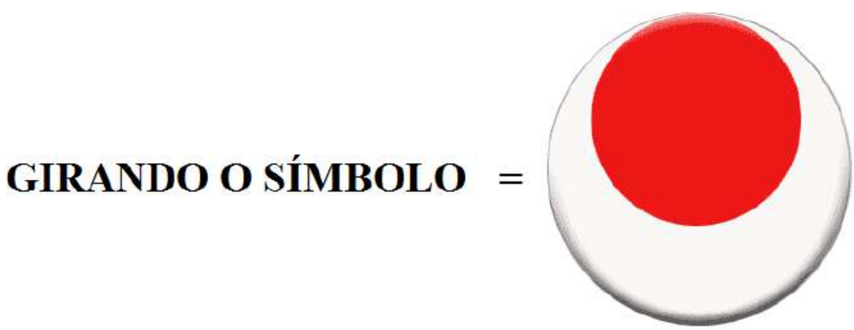


JKA

Para entender seu significado, precisamos compreender o significado dos ideogramas 日月, sol + lua, que em Japonês seria lido “MEI”.



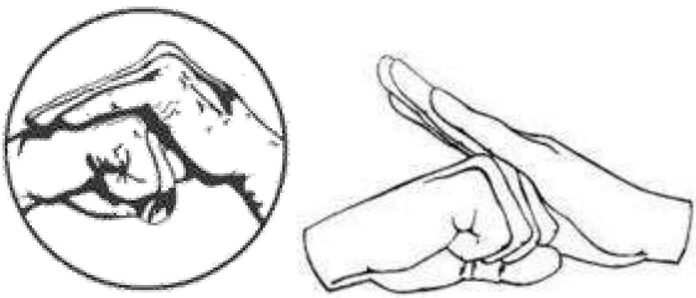




Esses ideogramas juntos (sol + lua = 日 月), inicialmente, foram utilizados para representar a dinastia chinesa “Ming”, que ficou no poder na China entre 1368 e 1644. Esse teria sido um período de grande estabilidade e prosperidade daquele império. Os dois ideogramas juntos, literalmente, passariam a ideia de “iluminado” ou “educado”, uma mente superior, e, ainda, um caráter puro.

Com a queda da dinastia Ming, muitos de seus integrantes que foram derrotados, esconderam-se em templos budistas e, como forma de identificação, passaram a usar o sinal que representava a sua dinastia (Ming) feito com as mãos.

A mão direita fechada representa o Sol e a mão esquerda aberta e circundando a mão direita representa a Lua. O Sol representa a atividade, o masculino, o positivo, o dia. A Lua representa a passividade, o feminino, o negativo, a noite. Assim, após certo tempo, esse sinal passou também a ser utilizado nas artes marciais praticadas naqueles templos como uma saudação.



Essa ideia nos remete aos conceitos de Yin e Yang [陰陽] do taoísmo, que expõem a dualidade de tudo que existe no universo. Seriam duas forças fundamentais opostas e complementares que se encontram em todas as coisas: o yin [陰] é o princípio feminino, a água, a Lua, a passividade, escuridão e absorção. O yang [陽] é o princípio masculino, o fogo, o Sol, a luz e atividade.



Segundo essa ideia, cada ser, objeto ou pensamento possui um complemento do qual depende para a sua existência. Esse complemento existe dentro de si. Assim, se deduz que nada existe no estado puro: nem na atividade absoluta, nem na passividade absoluta, mas sim em transformação e complementação contínua.

Com a ida das artes marciais da China para Okinawa [沖縄], o cumprimento também foi levado e incluído no Tōde [唐手], que posteriormente veio a evoluir para se tornar o Karate-Dō [空手道]. O símbolo era usado nos cumprimentos iniciais e finais, inclusive nos Quan (Kata [型])

chineses. E, consequentemente, acabou também sendo usado nos Kata [型] do Tōde [唐手], como por exemplo, no Bassai-Dai, Jion, Jutte, Ji'in, Empi e até mesmo no Kata [型] Naihanchi (Tekki) por alguns estilos.



BASSAI-DAI



JION, JUTTE, JI'IN



EMPI



NAIHANCHI

Assim, esse simbolismo traz a ideia de que o homem devidamente treinado no Budō [武道] tem sua força, sua agressividade e sua necessidade de lutar (lado positivo representado pela mão fechada), temperado/encoberto por sua inteligência, seu autocontrole (lado negativo – representado pela mão aberta). Ou seja, abaixo de uma aparência serena está toda uma força agressiva devidamente controlada, mas pronta para agir quando for necessário.

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

Exercícios preparatórios devem ser realizados antes do treinamento das técnicas propriamente ditas. Os exercícios visam ao reforço e liberação das articulações dos dedos das mãos, dos pés, tornozelos, joelhos, vértebras, punhos, cotovelos e pescoço. Tais exercícios de aquecimento reduzem as chances de lesões durante a sessão de treinamento principal.

O início do treinamento deve envolver o aquecimento físico dos músculos, bem como o aumento do ritmo cardíaco (pulsação). Pular corda, correr e saltar são formas de aquecimento. Alongar os músculos será muito mais fácil uma vez que estarão devidamente aquecidos e o sangue estará circulando mais rápido. Alguns pensam que "polichinelos" são engraçados, mas eles são um bom exercício de aquecimento, movendo os braços e as pernas de uma vez.

Os músculos devem ser mantidos aquecidos durante todo o período de treino, e qualquer longo período de inatividade durante a aula deve ser seguido de exercícios de aquecimento, quando possível. Existem diferentes teorias sobre o uso de aquecimentos. Basta dizer que é geralmente aconselhável fazer mais, e não menos, o aquecimento e alongamento dos músculos antes e depois de um treino.

- Para todos os exercícios, idealmente, o professor deve explicar de forma muito precisa que músculo esticar, onde o aluno deve justamente sentir o alongamento e a razão principal para cada exercício;
- Os alunos devem ser orientados sobre o que eles devem treinar em casa (como exercício condicionado, por exemplo, para desenvolver os músculos, para proteger etc.);
- Prevenção de lesões: os professores devem ser muito cautelosos sobre os exercícios que tensionam demais o corpo, especialmente quando não forem feitos corretamente. No estilo Shōtōkan [松濤館], os joelhos e a lombar são mais propensos a lesões devido às bases baixas e

amplas; assim, especial atenção deve ser dada a esses grupos. O praticante deve ter consciência de sua capacidade física e somente ir até seu limite (por exemplo, devido à falta de condicionamento físico, idade, lesão anterior etc.);

- Quanto ao alongamento, o aluno deve experimená-lo e senti-lo. Movimentos bruscos podem trazer benefícios a curto prazo, mas este tipo de alongamento, a longo prazo, pode danificar os ligamentos e músculos. Exercícios feitos de forma lenta e contínua trazem melhores benefícios a longo prazo;
- O alongamento nunca poderá causar grandes prejuízos à capacidade física e técnica a longo prazo.

- Flexibilidade

Flexibilidade refere-se à capacidade de um indivíduo de usar os músculos e as articulações do esqueleto em toda sua amplitude. Os exercícios de flexibilidade envolvem alongamento dos músculos e destinam-se diretamente ao aumento da amplitude de movimento de uma articulação ou músculo. O termo "alongamento" tornou-se aceito como a descrição deste tipo de exercício. Exercícios de alongamento devem ser realizados estaticamente, progressivamente e só quando o corpo foi previamente aquecido.

- Alongamento

O alongamento tem como objetivos:

- Reduzir a tensão muscular e fazer o corpo se sentir mais relaxado;
- Aumentar a amplitude de movimento das articulações e músculos para que o organismo possa funcionar de forma mais eficiente;
- Evitar a dor muscular decorrente do intenso treinamento;
- Prevenir inflamação muscular e facilitar a recuperação de lesões de tecidos moles;
- Melhorar a técnica do exercício, alargando a gama de movimento do corpo;
- O alongamento do músculo após o final do treino auxilia a devolver o corpo a um estado pré-exercício.

Como isso é feito:

- Começar uma rotina de alongamentos tentando relaxar;
- Começar a alongar-se quando o corpo foi devidamente aquecido;

- Alongar o grupo muscular até o ponto onde é confortável, mas não doloroso. Preferencialmente de forma lenta e estática;
- Alongar sentindo a tração na porção central volumosa do músculo;
- Concentrar-se durante o alongamento no relaxamento dos grupos musculares que estão sendo alongados;
- Não saltar para aumentar a amplitude de movimento de um músculo ou um conjunto;
- Não prender a respiração, tente respirar com calma e ritmicamente;
- Tentar alongar-se em posições sentadas ou deitadas, sempre que possível;
- Escolher os grupos musculares para serem alongados de acordo com o tipo de exercício que será realizado;
- Alongar-se diariamente, para aumentar a flexibilidade;
- Não competir com o colega de treino durante o exercício de alongamento; não comparar seu progresso ao de qualquer outra pessoa. Ir além de seus limites corporais pode levar a lesões e perda de todos os ganhos já conquistados. Um sentimento de desconforto leve já é mais do que necessário;
- Lembrar que os ganhos de flexibilidade são lentos e progressivos;
- Cuidar para não se alongar demais se você for uma pessoa excepcionalmente flexível, porque há o perigo de lesão por luxação.

Todos os principais grupos musculares devem ser alongados a fim de prepará-los para o trabalho e evitar possíveis lesões. Para promover um aumento da flexibilidade, alongamentos precisam ser constantes. Cada posição alongada deve ser segurada de 10 a 30 segundos. Falta de flexibilidade e técnica ineficiente são as principais causas do baixo desempenho físico, bem como uma razão para muitas lesões no esporte. Ainda hoje, os treinos de flexibilidade da maioria dos esportes são negligenciados. Normalmente prefere-se fazer exercícios de força e trabalho de resistência, pois, em suas mentes, atletas acham que apenas tais exercícios promovem a evolução dentro do esporte. É importante procurar um programa equilibrado, incorporando todos os aspectos da aptidão física.

Alguns praticantes não entendem por que não têm boa flexibilidade, entretanto também nunca param para realizar exercícios de alongamento e por isso nunca serão tão flexíveis quanto gostariam de ser. Alguns pensam que os seus músculos ficam frios rapidamente. Outros acham que podem permanecer flexíveis por horas, mas sofrem de cólicas ocasionais dos músculos.

É preciso sempre entender as nossas diferenças e limitações. Não force seus músculos a ponto de provocar um prejuízo irreparável. A flexibilidade ajuda-nos de muitas maneiras e assim o alongamento deve ser considerado uma parte necessária do nosso treino diário. Aqueles que precisam melhorar a flexibilidade já devem iniciar seu dia, logo ao sair da cama, com um leve alongamento e fazer o mesmo antes de ir para a cama à noite. Além disso, ir ao Dōjō um pouco antes da aula pode realmente valer a pena se você gastar esse tempo em alongamento, em vez de apenas ficar conversando com seus amigos.

Lembre-se de que, no alongamento, assim como em qualquer outra atividade de Karate-Dō [空手道], dor nas articulações é geralmente um sinal de má técnica. Tenha cuidado para não usar as articulações de forma a causar dor.

É possível se sentir melhor após determinados exercícios de alongamento do que outros. Assim, é recomendável que você tente desenvolver a sua rotina ideal. Ao montar sua rotina, uma coisa a considerar é a progressão de alongamento de uma área do corpo para outra (por exemplo: a movimentação da parte superior do corpo para a parte inferior do corpo, ou a partir do centro do corpo [o quadril e tronco] para fora [membros]).

Lembre-se de que alguns músculos demoram mais que outros para se alongar (os músculos maiores da perna, por exemplo), então devem ser incluídos mais de um exercício para alongar aquele grupo de músculos por um tempo maior.



Aquecimento ao ar livre em um dos Gasshuku realizados na Academia Nacional de Polícia

TÉCNICAS BÁSICAS

Apresentaremos aqui apenas algumas das técnicas básicas, as mais utilizadas. A intenção não é se aprofundar nos detalhes, mas apenas auxiliar o Karateka [空手家] iniciante em seus treinamentos. Ressalte-se que a melhor forma de aprender e aperfeiçoar sua técnica são, no Dōjō [道場], os treinos constantes junto com seu professor, em casa nos treinos sozinho e procurando adquirir bons livros que tratem do tema.

As técnicas básicas devem ser treinadas constantemente e de forma sistemática, de forma que estejam perfeitas para sua aplicação em uma situação real. Quando praticamos o treinamento específico das técnicas básicas dizemos que praticamos Kihon [基本] (fundamentos), poderíamos dizer, em uma tradução livre, como sendo o "treinamento dos fundamentos".

Sobre os princípios fundamentais do Kihon [基本], encontramos na apostila denominada "Manual Técnico para o Instrutor" da Divisão Técnica da Japan Karate Association:

a) o treinamento diligente é muito importante para atingir a velocidade máxima e a potência. O controle impecável e a eficiência máxima de energia são uma necessidade a fim de lidar com um adversário mais forte. Assim, a prática com o equipamento "tábua de bater" (Makiwara [巻藁]) ou com o saco de pancada é útil para desenvolver as mãos e os pés, bem como o treinamento diário para dominar todas as técnicas;

b) o correto equilíbrio, a concentração da potência, a direção correta do golpe em sua entrega, a velocidade e rotação do quadril, deslocando os quadris para a frente, são os elementos para observar e aplicar na prática diária. Socar, golpear, chutar e defender devem ser executados com os quadris como sendo o centro, e a energia gerada a partir de todo o corpo deve ser enviada através das mãos e pés que executam a técnica;

c) quando as técnicas são utilizadas, toda a energia e movimentos desnecessários devem ser eliminados de forma a criar uma forte fonte de energia. A geração da energia/potência é feita da seguinte forma: 0-10-0, onde há uma súbita explosão de energia seguida do relaxamento total do corpo, mas com uma mente atenta, pronta para a próxima ação que deve repetir o mesmo processo (0-10-0).

No mesmo manual, encontramos, as seguintes notas sobre o Kihon [基本]:

a) o nível de profundidade na arte aumenta de acordo com a habilidade da pessoa;

b) as técnicas básicas devem ser compreendidas em termos de o porquê de elas serem executadas, com o entendimento adequado da execução de técnicas, incluindo-se a explicação científica;

c) postura e base adequadas devem ser reforçadas com movimentos dos pés suave e silenciosamente executados;

d) a rotação do quadril e o deslocamento do corpo, desde o início da execução, devem ser mantidos paralelos ao chão e executados com rapidez;

e) cada técnica deve incluir o seguinte: deslocamento do corpo seguido pela técnica, criando velocidade, concentrando poder, tudo deve ser feito da forma correta;

f) quando completar as técnicas de bloqueio, o cotovelo deve estar posicionado corretamente, tendo a atenção de que a defesa é feita nos pulsos e tornozelos do adversário;

g) assegurar que está na distância adequada - tomando cuidado para não exagerar e perder a postura;

h) a área de ataque deve ser claramente definida - ou face (Jodan [上段]), ou peito (Chudan [中段]), ou abdômen inferior (Gedan [下段]);

i) as regras específicas dos fundamentos (Kihon [基本]), aplicam-se a todas os praticantes, no entanto, certas características individuais representam uma situação que devem ser consideradas (no treinamento e execução das técnicas).

Por fim, sobre fundamentos, são elencados pela Japan Karate Association os seguintes elementos chave que devem ser observados:

a) a sola do pé da perna de apoio/suporte é toda "plantada" no chão;

b) o calcanhar do pé não é levantado durante a execução de movimentos;

c) para a base à frente (Zenkutsu-Dachi [前屈立]), base atrás (Kōkutsu-Dachi [後屈立]), base do cavaleiro (Kiba-Dachi [騎馬立]) e quaisquer outras posições, deve se observar a posição adequada do centro de gravidade, a

posição adequada na flexão dos joelhos e a sola dos pés devem estar “plantadas” no piso;

d) os quadris são mantidos paralelos ao chão e a parte superior do corpo mantida ereta;

e) os punhos (Seiken [私見]) ou faca da mão (Shuto [手刀]), "armas", devem ser formados adequadamente com os pulsos mantidos firmes;

f) a bola do pé (Koshi [虎趾]) e o lado do pé (Sokuto [足刀]), "armas", devem ser formados adequadamente com o tornozelo flexionado e mantido firme;

g) a puxada para trás do braço em direção ao corpo (Hikite [引き手]) e a rotação dos quadris devem ser mantidos nivelados. A defesa, o soco e os golpes com o antebraço devem estar em sincronia com o movimento de puxar o outro braço para trás;

h) manter a posição apropriada do cotovelo e do pulso durante a defesa;

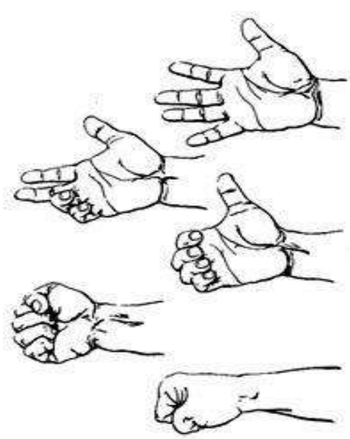
i) durante uma sequência de chutes, o pé da perna de apoio deve ser mantido todo no chão e o joelho deve estar devidamente alinhado (com a direção que o pé aponta);

j) a sequência da perna que chuta deve ser adequada: levantar o joelho para o alto e comprimir o pé para dentro em direção a coxa (Kaikomi), extensão da perna e, então, puxar o pé para trás (Hikiashi [引き足]);

k) distinção adequada entre Yoko-Geri Keage [横蹴り上げ] e Yoko-Geri Kekomi [横蹴り込み];

I) os movimentos das mãos e dos pés devem ser feitos simultâneamente, especialmente durante uma sequência de defesa;

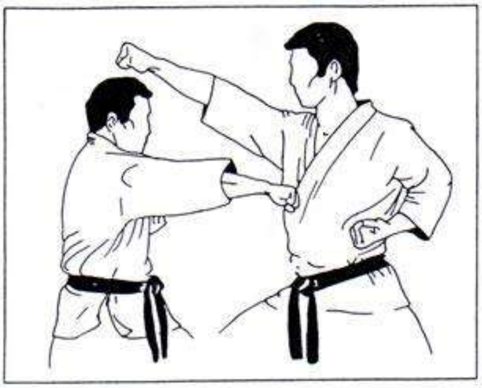
m) utilize todo o corpo para gerar potência e foco no desempenho.



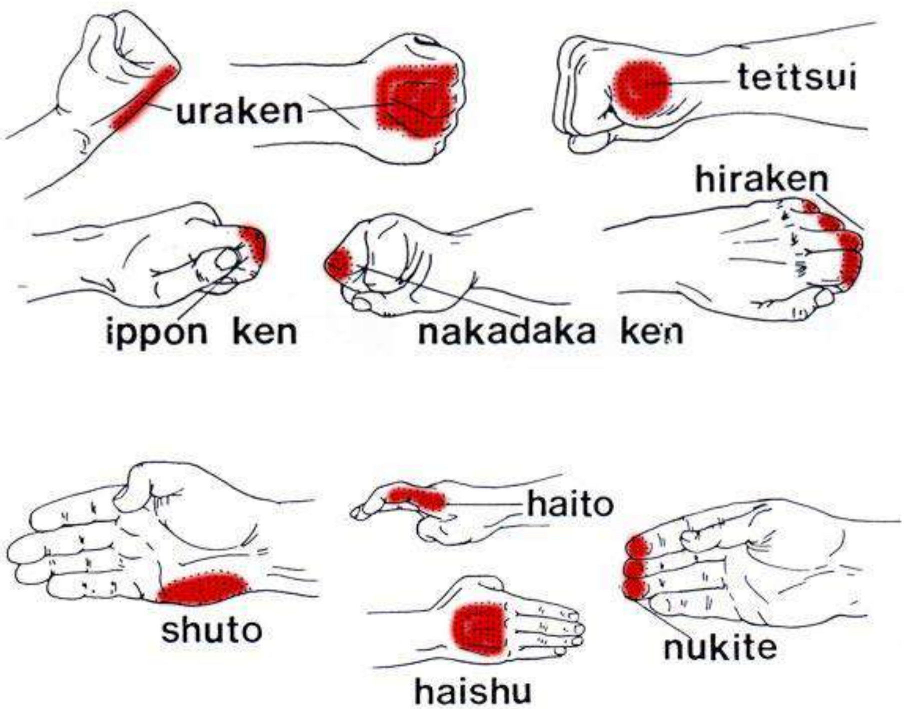
<u>Como fechar as mãos</u>

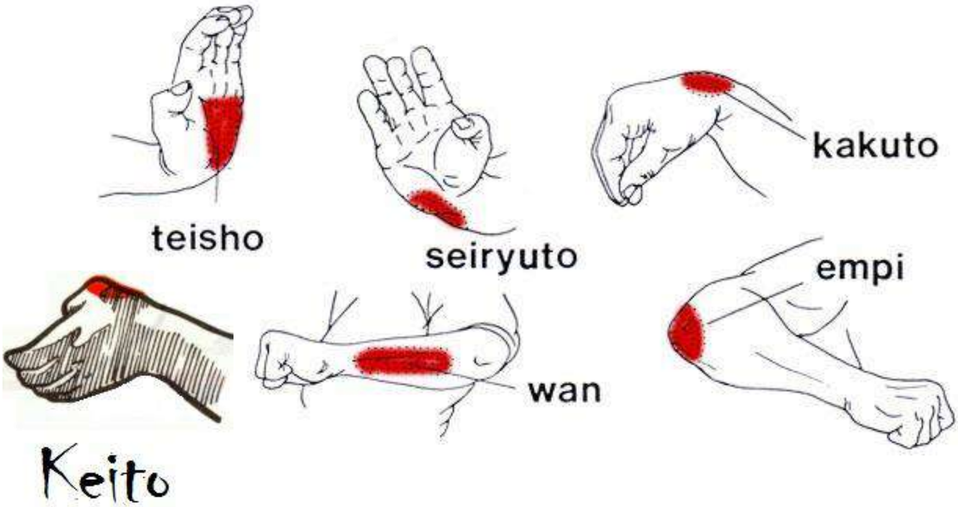
- Os quatro dedos da mão, exceto o polegar, devem ser totalmente fletidos.
- Posicione o polegar sobre os dois primeiros dedos fletidos ao seu lado.
- Esta pegada deve ser sempre mantida durante o treinamento.

Pontos de contato nas mãos e braços









Segundo a Japan Karate Association, em seu manual técnico para instrutores, teríamos as seguintes dicas sobre como usar as mãos:

- As mãos podem ser utilizadas tanto fechadas em um punho ou abertas.

- A formação de um punho é feita pela flexão das pontas dos dedos para dentro, até ficarem firmemente pressionadas contra a parte superior da palma da mão, na base dos dedos. Em seguida, aperte com força para dentro, até que o punho esteja formado.

- Usando o lado do dedo polegar, pressionar firmemente contra o lado do índex fletido. Isto é seguido pelo deslizamento do polegar até que repouse firmemente contra os dois primeiros dedos flexionados. Considerando que eventualmente o dedo mínimo tende a relaxar é importante mantê-lo apertado/firme em todos os momentos.

- Aqui estão as principais armas que podem ser formadas por uma mão em forma de punho:

a) 2 primeiros artelhos do punho (Seiken) - na maioria das vezes se usa este ataque. Nos dois dedos (index e médio), as pontas das articulações flexionadas formam 4 pontos que servem para atingir o alvo. Quando o alvo é atingido, a força do impacto é dirigida a partir do antebraço direto para o punho. É preciso ter cuidado para manter o pulso reto, caso contrário, a potência não será focada no punho. Nesse caso, também poderia haver danos no pulso. Considerando que esta arma é usada na maioria das vezes, é importante ter tempo para o desenvolvimento do punho;

b) costas do punho (Uraken) – preferencialmente as primeiras duas juntas, na parte de trás da mão, servem para acertar o alvo. Geralmente o ataque é dirigido ao rosto, aos lados do corpo, ou utilizado para a defesa. O movimento de mola

do cotovelo é essencial para a execução deste ataque, realizado verticalmente ou lateralmente;

c) martelo (Kentsui - também chamado Tetsui) - O lado exterior do punho, do lado do dedo mínimo é utilizado para golpear. Aplica-se o mesmo descrito para o Uraken (b);

d) junta de um dedo do punho (Ippon-Ken) - Todos os dedos estão formando o mesmo que em Seiken (a), exceto o dedo indicador que é dobrado na sua segunda junta e pressionado firmemente contra a face interna do polegar. Usado para bater a área logo acima do lábio superior (Jinchu), têmpora ou na área do peito. Mesma aplicação e forma é utilizada para o ataque com a junta do dedo médio (Nakadaka-Ippon-Ken);

- A mão aberta é formada por quatro dedos firmemente pressionados em conjunto e com o polegar dobrado no sentido da face interna do lado, pressionando firmemente contra a face interna da palma da mão, tendo o cuidado de manter o pulso firme e rígido.

a) faca de mão (Shuto) - o lado exterior da mão, a partir da palma da mão até a ponta do dedo é utilizado como uma "faca" para atacar num movimento de varrimento para parar um golpe. O movimento de mola do cotovelo é essencial para a execução deste ataque, que pode ser realizado a têmpora, lateral do pescoço ou estômago, bem como aos braços;

b) lado de dentro da mão aberta (Haito) - o lado interior, na lateral do dedo indicador, serve para acertar o alvo. Aplicações de movimentos são semelhantes ao Shuto (a);

c) dorso da mão (Haishu) - para a execução de defesa, no entanto, se aplicado no lado do abdômen, pode ser muito eficaz como ataque;

d) mão em lança (Nukite) - é formado pelos quatro dedos firmemente apertados e a ponta dos dedos levemente dobrados. O enfiar da mão é feito com uma explosão de energia. Este ataque é executado direcionado para a área do peito, dos olhos e do plexo solar. Pode ser realizado horizontal ou verticalmente. Da mesma forma a este ataque temos outro onde todos os dedos são dobrados, exceto para o dedo médio e o dedo indicador. Isso é chamado de golpe da mão em lança de dois dedos (Nihon-Nukite);

e) base da palma da mão (Teisho) – a base da palma da mão, com a articulação dobrada firmemente serve para acertar o alvo. Contra um soco ou chute, ele é executado em um movimento defensivo para o lado ou para baixo. Também pode ser usado para um efetivo ataque na linha do queixo ou mandíbula;

- Na cotovelada (Empi) - a execução é para atacar o queixo, o peito, plexo solar, lado do corpo ou para bloquear contra um soco. Há muitos usos para esta técnica - especialmente eficazes em um combate a curta distância – até mesmo para mulheres e crianças. Pode ser realizado para cima ou para baixo,

lateralmente, para frente ou para trás. Dependendo da direção, esta técnica tem nomes diferentes, tais como:

- vertical – golpe com o cotovelo ascendente (Tate-Empi);

- lateral – golpe com o cotovelo para o lado (Yoko-Empi);

- para trás – golpe com o cotovelo para trás (Ushiro-Empi);

- para baixo – golpe com o cotovelo para baixo (Otoshi-Empi);

- circular – golpe circular com o cotovelo (Mawashi-Empi).

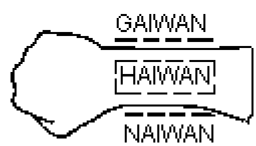
- O antebraço (Wanshu) ou (Ude) é usado principalmente para realizar defesas ou varreduras, especialmente quando a área do pulso é desenvolvida. Quando devidamente usada, pode machucar ou desencorajar o adversário. Existem nomes diferentes dependendo da área do antebraço que é utilizada:

- lado interno (Urawan / Naiwan);

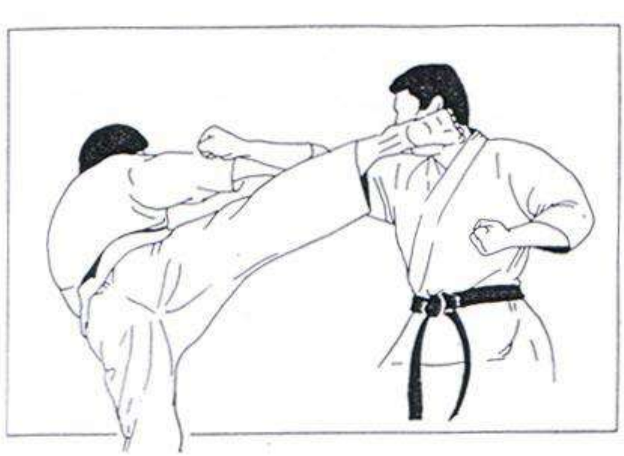
- lado exterior (Omotewan / Gaiwan);

- lado superior/acima (Haiwan);

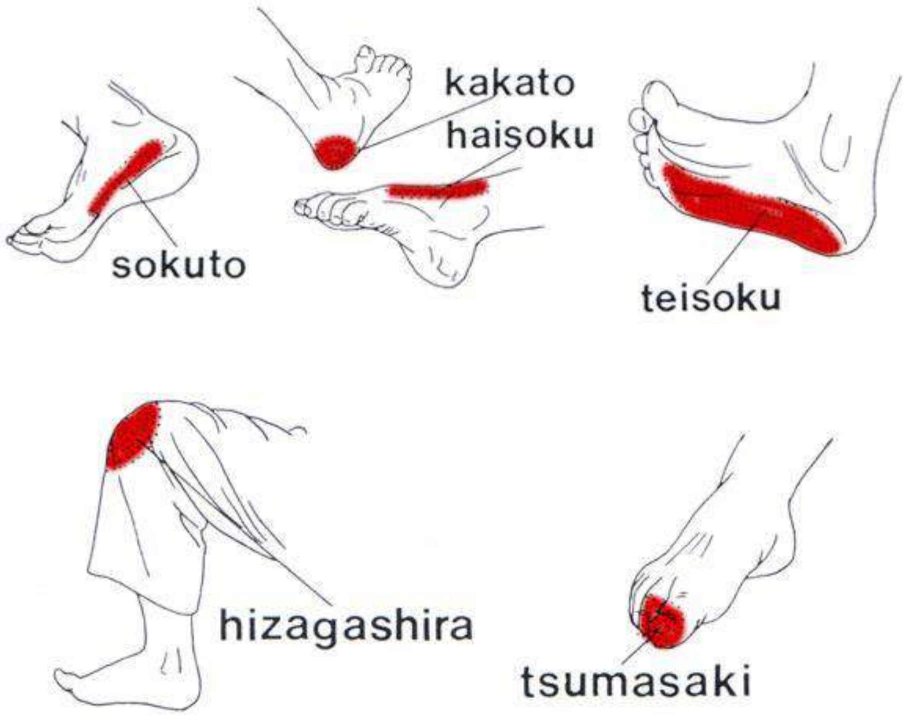
- lado inferior/abaixo (Shuwan).



<u>Pontos de contato nos pés e pernas</u>







Também segundo a Japan Karate Association, em seu manual técnico para instrutores, teríamos as seguintes dicas sobre como usar os pés:

- Os pés, como as mãos, dependendo da sua utilização, podem causar mais danos do que se pode pensar. São as formas de uso:

a) bola do pé (Koshi) - normalmente usado para chutar. Os dedos devem ser dobrados para trás e a base dos dedos dos pés, onde há o início da bola do pé, servem para atingir o alvo. Este ataque é executado à área do queixo, à área do tórax, no abdômen e na virilha;

b) lado exterior do pé (Sokuto) - usado para técnicas como o chute lateral (Yoko-Geri, Keage ou Kekomi), ou pisão (Fumikomi). Esta é uma típica arma do Karate. Há muitas aplicações diferentes para esta arma e os resultados advindos de seu uso são mais do que o previsto;

c) calcanhar (Ensho ou Kakato) - usado para chute para trás (Ushiro-Geri), quando se é agarrado por trás ou contra um membro (braço) que está sendo torcido;

d) parte superior do pé (Haisoku) - dobre os dedos dos pés para baixo e usar a área na base dos dedos dos pés para executar esta técnica que pode ser usada para atacar a virilha;

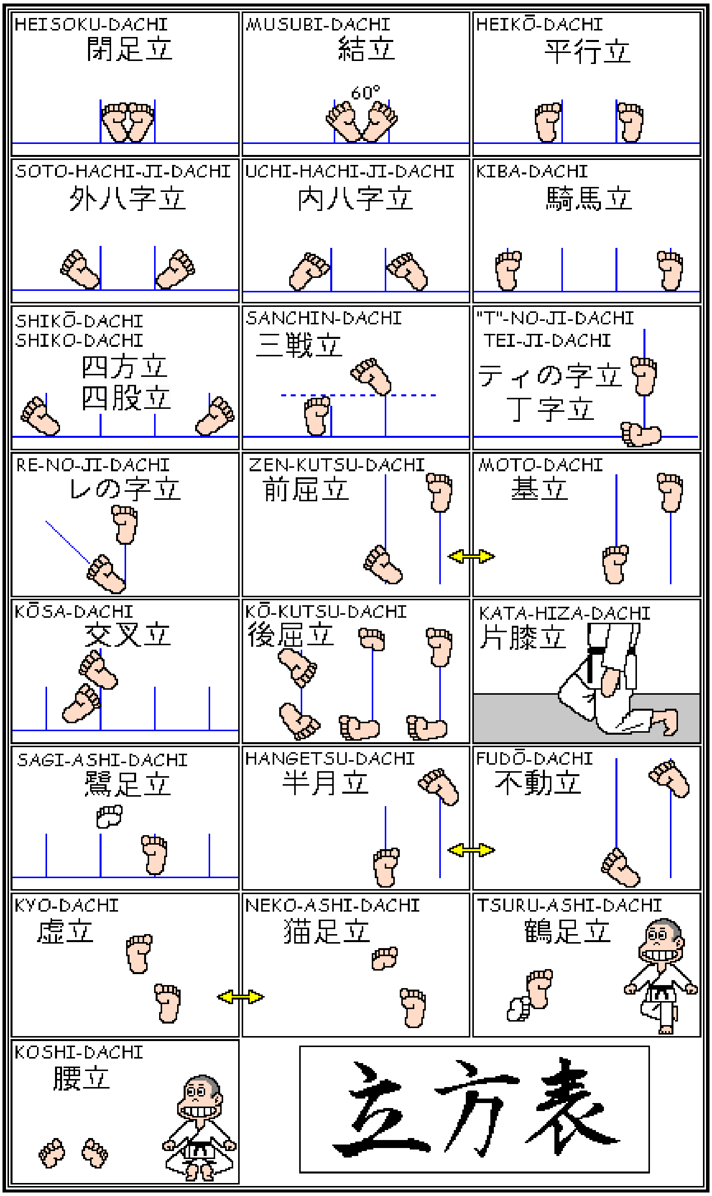
- Tem-se, também, o uso dos joelhos (Hizazuchi) - há muitos usos para este ataque – da mesma forma que o cotovelo é especialmente eficaz – mormente em combate à curta distância – até mesmo por mulheres e crianças, pode ser utilizado para autodefesa. Sua execução deve ser direcionada para virilha ou coxa do adversário, ou, depois de agarrar a cabeça do oponente - trazê-la para baixo, enquanto simultaneamente executa o ataque.

- Além do uso dos pés e das mãos como armas, a cabeça, a testa e os ombros, bem como qualquer outra parte do corpo, podem muito bem servir para atingir o alvo. Nos termos do estudo e pesquisa, qualquer parte do corpo pode ser usado para ataque ou defesa.



O condicionamento das áreas de contato do corpo é importante – na foto o uso do Makiwara [巻藁].

<u>**Tachikata[立方] - Bases**</u>



Seguem algumas notas da Divisão Técnica da Japan Karate Association que se aplicam às principais "bases" que utilizamos:

- quando se utiliza técnicas de ataque e de defesa, o corpo tem de estar num estado de equilíbrio, a fim de ser eficaz. Boa postura e base adequada são os fundamentos necessários para técnicas fortes e eficientes. A parte superior do corpo deve ser mantida ereta, os quadris paralelos ao chão e o equilíbrio tem de ser mantido para que se possa obter a máxima velocidade e potência. Técnicas fortes e eficazes vêm de uma base forte. Após a execução, deve haver uma resiliência em mover-se para outra base ou posição que dependerá da direção e do tipo de técnicas que foram e serão utilizadas. As bases foram historicamente criadas a partir de diligentes pesquisas dos antigos Mestres e que resultaram em ser a fundação do moderno Karate-Dō [空手道];

- existem 2 tipos de bases em relação ao posicionamento do joelho - um que tem a sensação dinâmica de empurrar os joelhos para fora e outro que tem a sensação dinâmica de empurrar os joelhos para dentro. Em relação ao primeiro, ambos os joelhos de forma dinâmica "empurram" para fora enquanto as coxas estão tensas;

- temos dois tipos de bases:

Bases Naturais (Shizentai) - não há intenção demonstrada pelo corpo, você permanece de forma natural, mas em um estado de alerta, pronto para qualquer coisa, atacar ou defender em qualquer direção. Dependendo de como os pés estão posicionados, há nomes diferentes para as bases naturais, no entanto, não haveria diferença em seu propósito:

a) - Base de calcanhares juntos (Musubi-Dachi);

b) - Base dos pés juntos (Heisoku-Dachi);

c) - Base com os pés para fora na largura do quadril (Hachiji-Dachi);

d) - Base com o pé de trás em ângulo e o dianteiro para frente (Renoji-Dachi);

e) - Base com os pés paralelos na largura dos ombros (Heiko-Dachi)

Outras bases:

a) - Base para frente ou Base frontal (Zenkutsu-Dachi);

b) - Base para trás ou Base recuada (Kokutsu-Dachi);

c) - Base do cavaleiro ou Base montando o cavalo (Kiba-Dachi);

d) - Base inamovível (Fudo-Dachi);

e) - Base do gato (Neko-Ashi-Dachi);

f) - Base da meia lua (Hangetsu-Dachi);

g) - Base da ampulheta (Sanchin-Dachi);

h) - Base do cavaleiro com os pés para fora (Shiko-Dachi);

i) - Base dos pés cruzados (Kosa- Dachi).

- a rotação da postura semivoltada para a frente (Hanmi) para a posição frontal (Shomen) e vice-versa, tem que ser feita de forma adequada e com suavidade, com nitidez e com os quadris paralelos ao chão;

- postura semivoltada para a frente invertida (Gyaku-Hanmi) - os quadris devem girar completamente para o outro lado com um sentimento de ambas as pernas tensas na sua parte de dentro;

- posição dos pés cruzados (Kosa-Dachi) - depois de um salto ou um passo saltando para a frente, pouse com uma perna à frente imediatamente seguida pela outra, colocando o pé de trás colado no pé da frente para manter o equilíbrio. Se o peso fica em ambos os pés ao aterrar, poderia haver uma perda de equilíbrio.

Ainda, segundo aquela Divisão Técnica da Japan Karate Association, temos os seguintes elementos para gerar foco (Kime) através das "bases" e "posturas":

- manter a planta dos pés totalmente em contato com o chão (salvo exceções);

- o joelho é dobrado na direção dos dedos dos pés, a patela ou rótula deve estar na direção do dedo grande do pé;

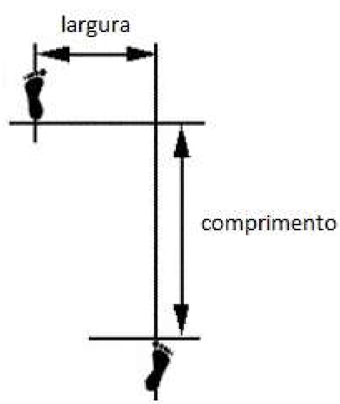
- a altura do centro de gravidade, em todas as bases, é a mesma;

- as articulações do joelho e tornozelo são dobradas em um ângulo adequado de acordo com cada base e são mantidas firmes;

- o comprimento e a largura na posição dos pés, bem como a posição do centro de gravidade são determinados de acordo com cada base, sujeitas a variação dependendo da distância e técnicas utilizadas;

- os quadris são mantidos paralelos ao chão;

- a parte superior do corpo (tronco) é mantida ereta.





Kanji: 閉足立

Rōmaji: Heisoku-dachi

Pronúncia: rêssôku-dátchi

Tradução: posição de pés juntos

閉足立

Na base **HEISOKU DACHI**, os pés ficam paralelos e tocando-se, joelhos retos, mas relaxados. Peso distribuído 50% em cada perna e coluna ereta.



Kanji: 結立

Rōmaji: Musubi-dachi

Pronúncia: mussubi-dátchi

Tradução: posição de calcanhares unidos

結立

MUSUBI DACHI - Postura utilizada no cumprimento em pé. Assemelha-se com a HEISOKU-DACHI em tudo, diferenciando-se apenas nos pés que apontam 45º para o lado formando-se um "V", com calcanhares unidos. Peso distribuído 50% em cada perna e coluna ereta.



Kanji: 平行立

Rōmaji: Heikō-dachi

Pronúncia: rêkô-dátchi

Tradução: posição de pés paralelos



HEIKO DACHI - Os pés ficam na mesma direção um do outro, mas afastados numa distância equivalente ao ombro do Karateka [空手家]. Os pés apontam para a frente. Peso distribuído 50% em cada perna Coluna ereta e os joelhos retos, mas relaxados.



Kanji: 外八字立

Rōmaji: Soto-hachi-ji-dachi

Pronúncia: ssôtô-rratchi-dji-dátchi

Tradução: posição do caractere oito (八) para fora



Kanji: 自然体

Rōmaji: Shizentai

Pronúncia: xidzentái

Tradução: forma natural



A Postura **SOTO HACHIJI DACHI** é mais natural e confortável; os pés ficam na mesma direção um do outro, mas afastados numa distância equivalente ao quadril do Karateka [空手家]. Os pés apontam 45º, para fora. Peso distribuído 50% em cada perna, coluna ereta e os joelhos retos, mas relaxados.



Kanji: 内八字立
Rōmaji: Uchi-hachi-ji-dachi
Pronúncia: utchi-rratchi-dji-dátchi
Tradução: posição do caractere oito (八) para dentro

内八字立

A postura **UCHI HACHIJI DACHI** diferencia-se da SOTO HACHIJI DACHI apenas em que os pés são voltados para dentro em um ângulo de 45º.



Kanji: 騎馬立
Rōmaji: Kiba-dachi
Pronúncia: quibá-dátchi
Tradução: posição do cavaleiro

騎馬立

Na base **KIBA DACHI** [**騎馬立**], as pernas são afastadas uma da outra lateralmente (distância de aproximadamente dois quadris) e flexionadas de forma que se assemelhem a uma pessoa montada em um cavalo. Os joelhos são flexionados e, se traçada uma linha reta para baixo iniciando na frente do joelho, a linha na parte de baixo coincidirá com a lateral do dedão do pé; para isso ocorrer o Karateka [空手家] deve forçar os um pouco joelhos para fora. Os pés, que ficam na mesma linha, devem ficar apontados para a frente e o peso distribuído 50% em cada perna. Os dedos do pé devem tentar agarrar o piso e sentir como se quisesse "enterrar" a borda externa dos pés (sokuto) no chão, como forma de obter maior estabilidade e inamovibilidade. A coluna deve estar sempre ereta e o quadril encaixado para a frente.



Kanji: 四方立
Rōmaji: Shikō-dachi
Pronúncia: xicô-dátchi
Tradução: posição de quatro direções

四方立

A base **SHIKŌ DACHI** [四方立] se difere da KIBA DACHI [騎馬立] pela posição dos pés que ficam apontados para fora (45º) e os quadris devem ser mais baixos.



Kanji: 三戦立
Rōmaji: Sanchin-dachi
Pronúncia: sántchin-dátchi
Tradução: posição de três batalhas

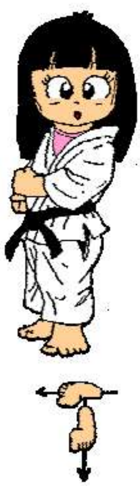
三戦立

SANCHIN DACHI Conhecida como a postura da ampulheta. Os dedos do pé que está atrás ficam na linha do calcanhar do pé que está à frente. O pé de trás fica reto para frente ou ligeiramente direcionado para dentro; o pé que está à frente fica virado 45º para dentro. Os joelhos são forçados para dentro. O peso distribuído 50% em cada perna e os músculos internos da perna devem ser tensionados.





HANGETSU-DACHI [半月立]: “posição da meia-lua”.
Considerada uma postura intermediária entre a SANCHIN DACHI e ZENKUTSU DACHI.



Kanji: ティの字立
Rōmaji: Ti-no-ji-dachi
Pronúncia: ti-nô-dji-dátchi
Tradução: posição do caractere “T”

ティの字立

Obs: テイ neste caso é uma palavra estrangeira escrita com Katakana: "T" em inglês, que lê-se "Tee", por isso "ti-nô-dji-dátchi".

A base **TI-NO-JI-DACHI** [ティの字立]- também é conhecida como **TEI-JI-DACHI** [丁字立]"Posição do ideograma TEI (丁)". Uma distância de aproximadamente um palmo deve separar os dois pés. O pé de trás aponta para o lado e o pé da frente diretamente para a frente. O pé da frente é posicionado em uma linha que corta ao meio o pé de trás.



Kanji: レの字立

Rōmaji: Re-no-ji-dachi

Pronúncia: rênôdji-dátchi

Tradução: posição do caractere RE (レ)

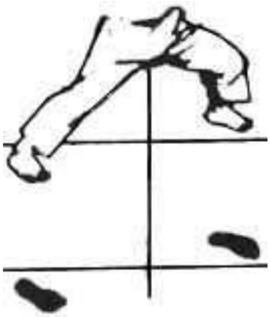
レの字立

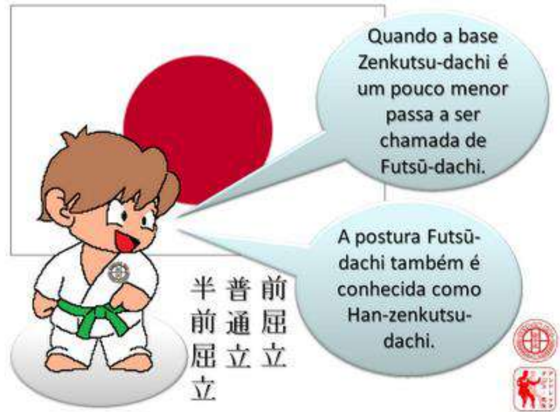
Obs: A sílaba "RE" de RE-no-ji-dachi é pronunciada de forma branda como em kaRAte.

RENOJI DACHI – Uma distância de aproximadamente um palmo deve separar os dois pés. O pé de trás aponta para o lado em um ângulo de aproximadamente 45º e o pé da frente diretamente para a frente. O pé da frente é posicionado em uma linha na direção da parte posterior do calcanhar do pé de trás.



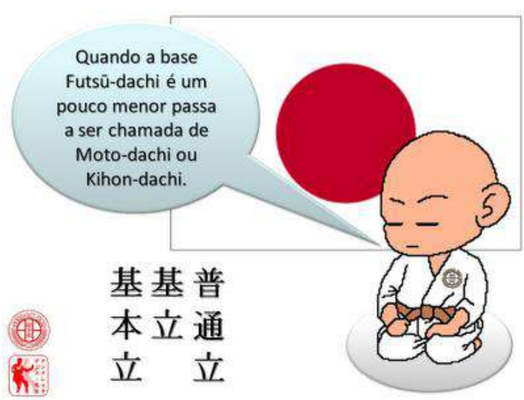
ZENKUTSU-DACHI [前屈立]: "posição inclinada para frente"
FUTSŪ-DACHI [**普通立**]: "posição comum"
HANZENKUTSU-DACHI [**半前屈立**]: "posição semi-inclinada para frente"
MOTO-DACHI [**基立**]: "posição básica/fundamental"
KIHON-DACHI [**基本立**]: "posição fundamental"



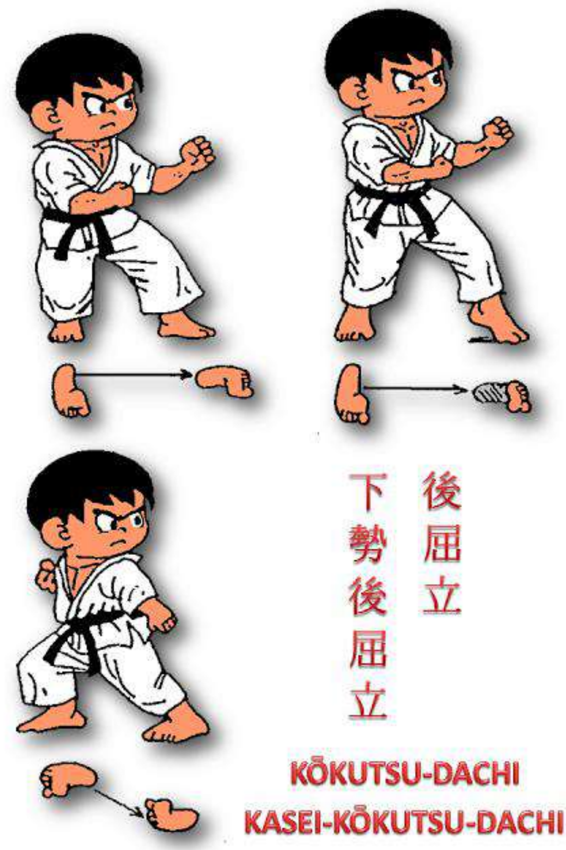


Na base ZENKUTSU-DACHI [**前屈立**], a perna da frente é flexionada com o joelho apontando para a frente e de forma que, se traçada uma linha reta para baixo iniciando na frente do joelho, a linha na parte de baixo coincidirá com o início dos dedos do pé. A perna de trás fica esticada quando o quadril está para frente (Shomen) e ligeiramente flexionada qundo o quadril está em um ângula de 45º (Hanmi). O pé da perna da frente fica reto para frente ou ligeiramente para dentro e o pé da perna de trás fica virado no mínimo 45º para frente. Observe-se que os pés não ficam um na direção do outro, mas sim afastados lateralmente no mínimo um palmo e no máximo a distância do quadril do Karateka [空手家]. Já a distância do pé da frente para o pé de trás deve ser de aproximadamente o dobro da largura dos quadris. O peso é distribuído da seguinte forma: 60% na perna da frente e 40% na perna de trás. As solas dos dois pés devem estar completamente apoiadas no chão. Os dedos do pé devem tentar agarrar o piso como forma de obter maior estabilidade e inamovibilidade. A coluna deve estar ereta.

Nota 1: As expressões HAN ZENKUTSU-DACHI [半前屈立] e FUTSŪ-DACHI [普通立] são duas formas diferentes de referir-se a mesma posição. A posição FUTSŪ-DACHI [普通立] / HAN ZENKUTSU DACHI [半前屈立] é cerca de um pé menor que ZENKUTSU-DACHI [前屈立].



Nota 2: As expressões MOTO-DACHI [基立] e KIHON-DACHI [基本立] são duas formas diferentes de referir-se à mesma posição.
MOTO-DACHI [基立]/KIHON-DACHI [基本立] é cerca de um pé menor que FUTSŪ-DACHI [普通立] (HAN ZENKUTSU-DACHI [半前屈立]). A flexão do joelho também é menor.



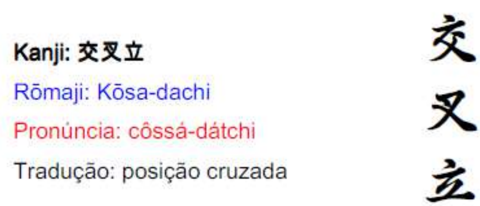
KŌKUTSU-DACHI [後屈立]: "posição inclinada para trás"
KASEI-KŌKUTSU-DACHI [**下勢後屈立**]: "posição inclinada para trás muito baixa"

Na base **KŌKUTSU-DACHI** [**後屈立**], a perna da frente é flexionada de forma que o joelho aponte para a frente e a perna de trás, também flexionada, com o joelho apontando para o lado. O Karateka [空手家] deve ter o sentimento de que está sentando na perna de trás. O pé da perna da frente fica reto para a frente e o pé da perna de trás fica virado para o lado. Aqui os pés devem ficar na direção um do outro, de forma que se fossem unidos, os

calcanhares se tocariam e os pés formariam um “L”. O peso é distribuído da seguinte forma: 70% na perna de trás e 30% na perna da frente. Os dedos do pé devem tentar agarrar o piso como forma de obter maior estabilidade e inamovibilidade. Outro detalhe fundamental é que se for traçada uma linha reta para baixo, iniciando na parte final do quadril correspondente à perna de trás, essa linha deve passar pelo joelho e coincidir com, no máximo, o calcanhar da mesma perna. A coluna deve estar sempre ereta e o quadril encaixado para a frente, posicionado em Hanmi, e não deve ser elevado e nem colocado para fora.

Nota 1: Apesar das aparentes diferenças, as três posições são chamadas Kōkutsu-dachi [後屈立], pois todas são “posições inclinadas para trás”.





KOSA DACHI [交差立] é feita dispondo-se o pé da frente plantado firmemente no chão enquanto o de trás recai apenas sobre os dedos, em Koshi. A canela da perna de trás é firmemente apoiada abaixo da panturrilha da perna da frente. Normalmente, a base é usada para recuperação após um salto, mas também pode ser útil como uma manobra tática para um chute com o pé escondido.



Kanji: 片膝立
Rōmaji: Kata-hiza-dachi
Pronúncia: cátá-rridzá-dátchi
Tradução: posição sobre um único joelho

片
膝
立

Kanji: 立膝
Rōmaji: Tachi-hiza
Pronúncia: tátchi-rridzá
Tradução: posição de joelhos

立
膝

KATA HIZA DACHI [形膝立ち] provê ao Karateka [空手家] três pontos de apoio: planta do pé dianteiro, joelho da perna traseira e ponta do pé traseiro.



Kanji: 鷺足立
Rōmaji: Sagi-ashi-dachi
Pronúncia: sságui-áxi-dátchi
Tradução: posição das patas da cegonha

鷺
足
立

SAGI ASHI DACHI - faz com que o carateca sustente seu peso numa perna exclusivamente. Diferentemente de TSURU ASHI DACHI, em cuja formação a perna erguida resta lastreada na articulação do joelho da perna firmada no solo, a perna suspensa resta totalmente "flutuante". Trata-se de uma postura de vocação defensiva e que proporciona bloqueios; serve ainda para defender a base contraofensivas à perna frontal. Em que pese ser uma postura defensiva, porque a perna suspensa encontra-se livre, com esta pode-se promover um ataque para frente ou para trás (com MAE-GERI ou USHIRO-GERI); pode-se também inverter a guarda aproveitando da inércia da perna suspensa.



Kanji: 鶴足立
Rōmaji: Tsuru-ashi-dachi
Pronúncia: tsuru-áxi-dátchi
Tradução: posição das patas da garça

鶴足立

Kanji: 片足立
Rōmaji: Kata-ashi-dachi
Pronúncia: cátá-áxi-dátchi
Tradução: posição sobre um único pé

片足立

TSURU ASHI DACHI [鶴足立ち] é feita apoiando-se o peso numa das pernas, que fica semi-flexionada, a outra perna é erguida, com o pé fixado atrás do joelho da perna de apoio.



Kanji: 不動立
Rōmaji: Fudō-dachi
Pronúncia: fudô-dátchi
Tradução: posição imóvel

不動立

A base **FUDŌ-DACHI [不動立]** deve ser feita da seguinte forma, avance a perna à frente em um ângulo de 45º, entre em base KIBA-DACHI [**騎馬立**], então gire o tronco para frente. As pernas ficam em ângulo de 45º e o tronco virado para frente. O peso é distribuído 50% em cada perna.



Kanji: 猫足立
Rōmaji: Neko-ashi-dachi
Pronúncia: nêcô-áxi-dátchi
Tradução: posição das patas do gato

猫足立

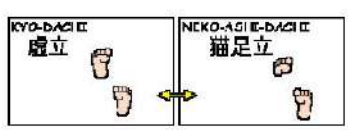
NEKO ASHI DACHI [猫足立ち] é conhecida como a "postura do gato", em cuja disposição favorece a relação tensão/flexão das articulações, devido ao fato de o lutador permanecer numa forma em que parece um felino, pronto para uma ação. O peso do praticante apresenta-se mais concentrado na perna traseira. O pé da perna de trás fica ou para frente ou no máximo 30º para o lado, o pé da perna da frente fica para frente, mas apenas Koshi toca o solo. O joelho da perna de trás deve ser apontado para frente e o seu quadril, junto com o tronco, recuado.



Kanji: 虚立
Rōmaji: Kyo-dachi
Pronúncia: quiô-dátchi
Tradução: posição instável

虚立







Kanji: 腰立

Rōmaji: Koshi-dachi

Pronúncia: côxi-dátchi

Tradução: posição de quadril (cócoras)

腰
立



Sensei Kiichi Hiraichi, em aula na Academia Nacional de Polícia, explicando que a base Kokutsu-Dachi não deve ser muito longa/aberta, o centro de gravidade é posicionado para trás e que os pés e joelhos devem estar alinhados e apontar para a mesma direção

Deslocamentos

Chamado no Japão de Ashi Sabaki [足さばき], trabalho com os pés, ou Unsoku [運足き], são as técnicas empregadas para o deslocamento corporal pelo ambiente, ou seja, é a forma como movimentamos nosso corpo de um ponto para outro utilizando os pés e as pernas. Seja para se desviar de um golpe ou se posicionar melhor em uma situação de combate. Além disso, o deslocamento corporal é utilizado para potencializar a energia gerada em nossos golpes. Neste ponto, é importante ao se deslocar evitar perder o contato com o chão, pois é exatamente da energia dessa ligação que se extrai a força necessária para aplicar um golpe potente, com as mãos ou os pés. Nesse sentido, normalmente o pé da perna que está se movendo deve deslizar facilmente no chão com a sensação de ter espaço para apenas uma folha de papel sobre a qual se deslizará o pé. Assim, podemos entender que os principais objetivos dos deslocamentos são para aplicar os golpes, para evitar um ataque ou por estratégia de combate.

Em sua maioria os treinamentos específicos para o aprimoramento dos deslocamentos foram intensificados após a chegada do Karate-Dō [空手道] no Japão, quando o Kumite [組手] passou a fazer parte de forma integral nos treinamentos da arte. Ora, mesmo uma técnica forte se torna sem uso se não for aplicada no tempo e na distância certos. E para isso usamos os deslocamentos.

Neste ponto, é importante compreender que as bases em um combate, enquanto temos apenas o intuito de nos movermos de um ponto para outro, devem ser diferentes das bases quando estamos efetivamente aplicando uma técnica, um soco ou uma defesa - por exemplo. Nos deslocamentos sem golpes devemos preferencialmente utilizar uma postura mais alta, praticamente como andamos no dia a dia. Dessa forma é mais fácil controlar as pernas e ter mais mobilidade. Já quando aplicamos os golpes devemos preferir bases mais baixas em que temos mais estabilidade e consequentemente conseguiremos gerar mais força.

Veremos aqui apenas aquelas formas de deslocamentos mais básicas em nossa arte.

Ayumi ashi [歩み足] - trata-se de um deslocamento completo, passando uma perna pela outra. É um passo simples à frente, a perna de trás se torna a perna da frente. Nesse ponto, deve-se claramente diferenciar a utilização da

perna de suporte e a perna que se move. O pé da perna que está se movendo desliza facilmente no chão com a sensação de ter espaço para apenas uma folha de papel sobre a qual se deslizará o pé. Um soco típico em que utilizamos esse deslocamento é o soco em perseguição (Jun-Zuki ou Oi-Zuki) que tem uma grande aceleração e potência;



Hiki Ashi – passo simples para trás, a perna da frente passa a ser a perna de trás. Ao mover-se para trás, você deve deslocar os quadris em direção ao calcanhar do pé de trás, cuja perna, então, se tornará a perna de apoio. Mantenha os quadris paralelos ao chão e a parte superior do corpo ereta.



Mawari Ashi [廻り足] – deslocamento do corpo feito em rotação, em semicírculo, normalmente para se posicionar em ângulos de 45º ou 90º em relação ao adversário. Uma das pernas fica fixa e a outra desloca-se em semicírculo. Normalmente a sola do pé da perna de apoio deve ser mantida no chão, especialmente o calcanhar do pé.



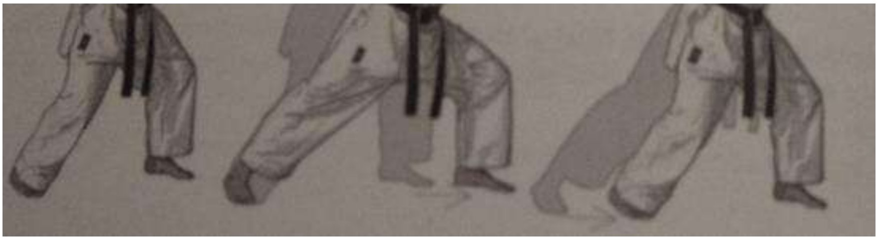
Sashi ashi [差し足] – deslocamento cruzando as pernas. A perna de trás cruza pela frente e, em seguida, a perna que estava à frente inicialmente desloca-se novamente para frente.



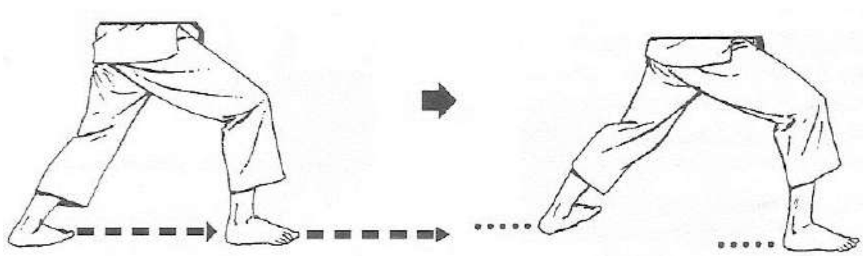
Tsugi Ashi [次足] - forma de movimentação na qual o pé de trás avança, parando antes de passar pelo pé dianteiro e, então, o pé dianteiro é deslocado para frente. O movimento é feito com emprego simultâneo das duas pernas, a da frente planta-se firme enquanto a traseira é ligeiramente impulsionada por uma contracção do músculo da panturrilha. A cintura e o hara (centro de gravidade) são fundamentais na técnica, servindo de completo lastro ao corpo da pessoa.

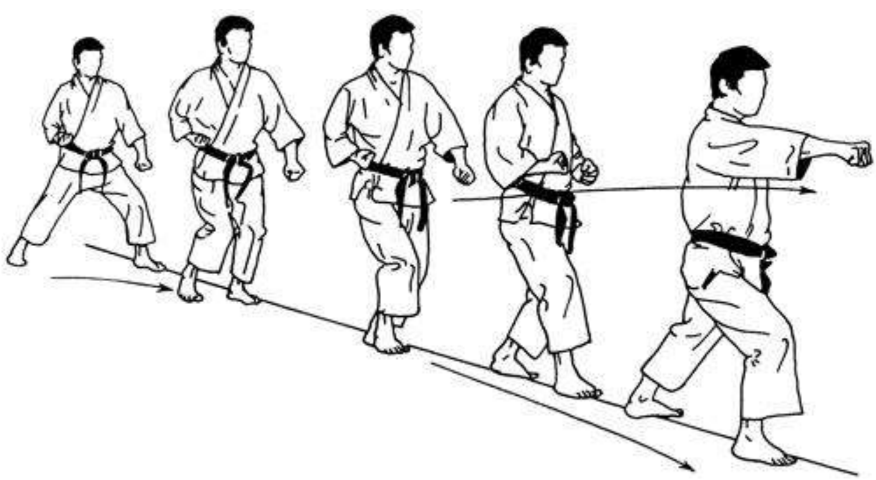


Okuri Ashi [送り足] - é o deslocamento feito com a perna da frente deslocando-se e a de trás, logo depois, a segue.



Yori ashi - [寄り足] é o deslocamento com os dois pés simultaneamente. É um deslocamento relativamente curto de aproximadamente um palmo. Ao se deslocar, a base e parte superior do corpo permanecem inalteradas, move-se todo o corpo de frente para trás ou vice-versa, ou de lado a lado, ambos os pés deslizando simultaneamente. Utilize a perna oposta ao sentido que quer ir para dar início ao movimento, deslize suavemente aproximadamente à distância de um palmo - sem saltar, os quadris devem ser mantidos paralelos ao chão.





No soco Oi-zuki aplicamos o deslocamento Chamado Ayumi-Ashi

Defesas

Antes de falarmos das defesas básicas, é importante compreender o termo Uke [受け] que segue os nomes das defesas (exemplo: Gedan Barai Uke [下段払い受け], Shuto Uke [手刀受け], Osae Uke [押え受け] etc) e que determina o nome e princípios desse conjunto de técnicas - Uke Waza [受け技]. De forma errada tal termo vem sendo traduzido como "bloqueio", entretanto o termo Uke [受け] é derivado do verbo Ukeru [受ける], que significa "receber".

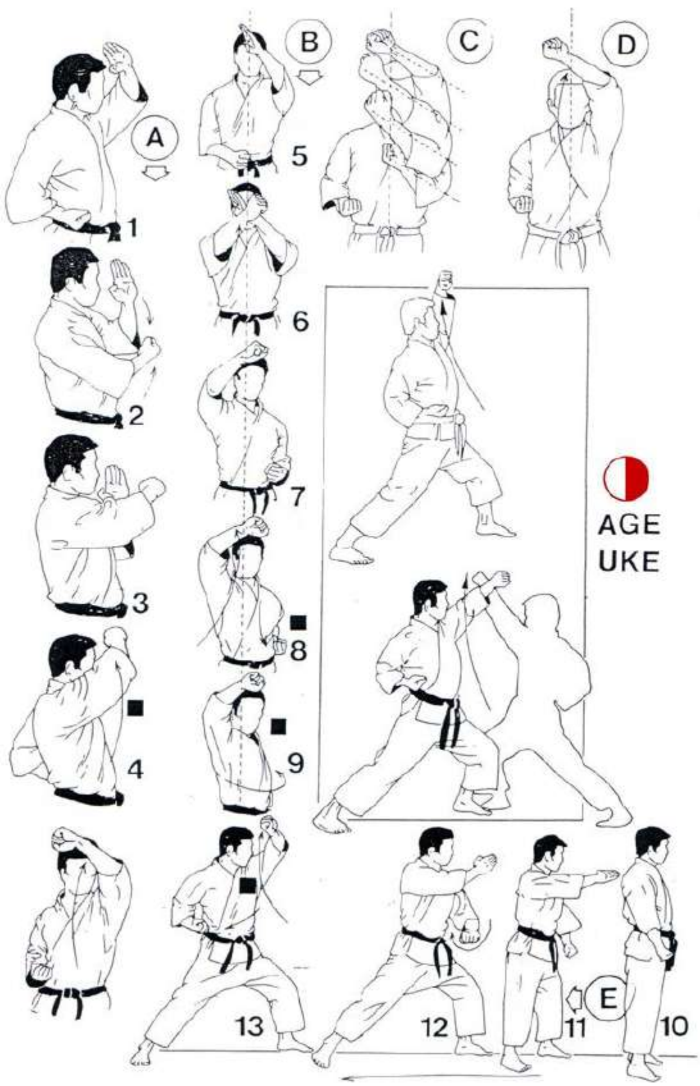
Ora, se há o choque de energia como em um "bloqueio", certamente um adversário de compleição física mais forte do que você irá sentir menos o impacto do bloqueio e continuará seu ataque. Uma técnica de bloqueio pode funcionar quando o adversário tem uma compleição física inferior à sua, o contrário dificilmente funcionará.

Assim, muito diferente de apenas bloquear a energia do golpe do adversário, o conceito que deve ser aplicado um Uke Waza [受け技] deve ser receber a energia do golpe, redirecionando-a e se posicionando de forma que o adversário esteja em desvantagem e você esteja em vantagem. Criando-se uma janela de oportunidade para que você possa se defender de forma efetiva e finalizar imediatamente a agressão com um contragolpe.

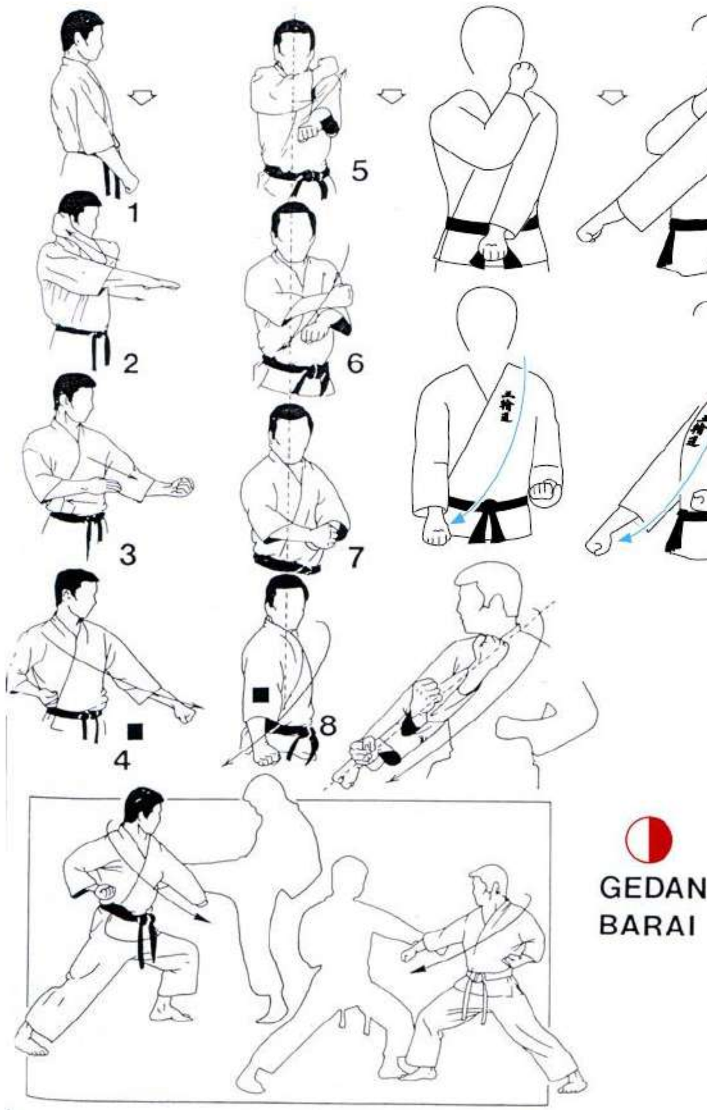
Seguido desse entendimento, também é importante entender que o golpe de defesa aplicado no braço ou perna do adversário deve ser forte o suficiente para desestimular o prosseguimento dos ataques por parte do agressor. Para que seja forte, a defesa deverá ser executada com os braços simultaneamente com o uso do quadril (Jun Kaiten [順回転] - que é o giro da cintura no exato sentido em que a técnica se desloca, ou com Gyaku Kaiten [逆回転] – que é o giro da cintura em sentido inverso ao da técnica aplicada.

Por fim, também é importante que o seu contragolpe deve ser aplicado praticamente simultaneamente com seu movimento defensivo, de forma que você possa aproveitar a vantagem momentânea adquirida e o agressor não tenha tempo de se recuperar.

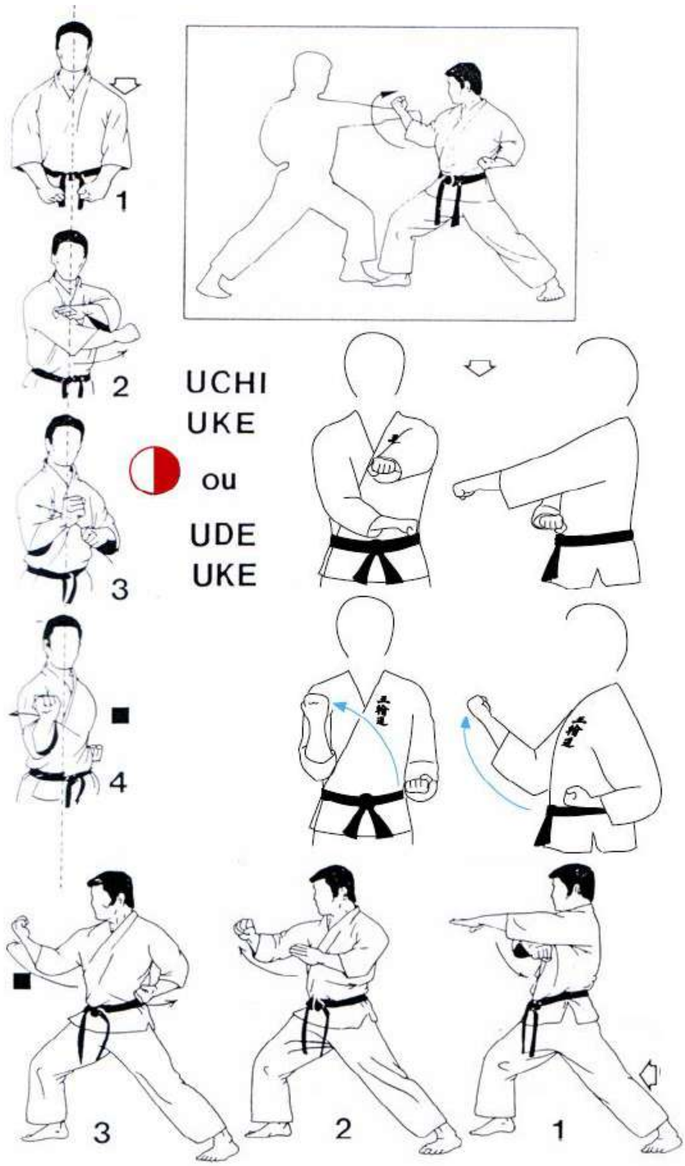
Veremos aqui apenas a cinco defesas mais comuns em nossa prática:



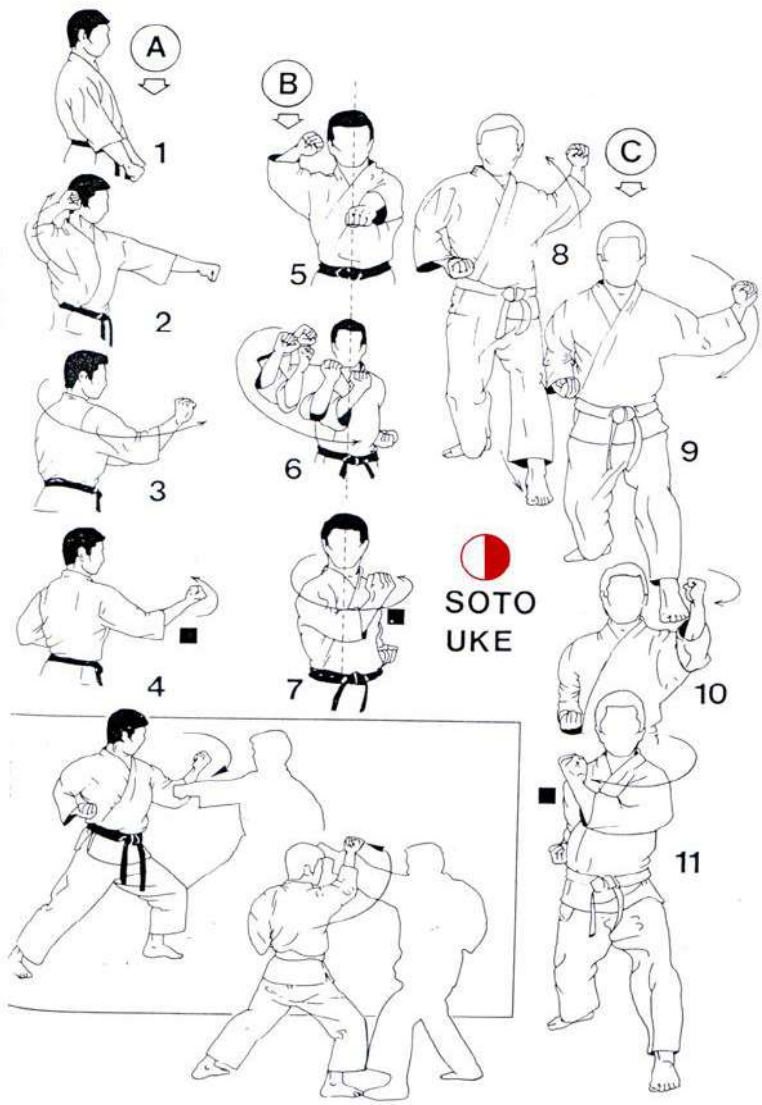
Age Uke [上げ受け] – defesa alta, normalmente utilizada contra soco na altura do rosto, o antebraço bloqueia de baixo para cima. Os dedos da mão fechada que irá fazer o bloqueio começam virados para cima e, no momento do contato, o antebraço gira, com os dedos terminando virados para o adversário. O antebraço que efetua a defesa faz um caminho ascendente diagonalizado, ele não sobe paralelo ao solo. Os antebraços se cruzam em frente ao rosto, formando um "X", o antebraço que efetuará a defesa por fora. No final, o antebraço não fica paralelo ao solo, mas sim inclinado com o pulso mais alto que o cotovelo e a uma distância de um punho da testa. O tronco, ao final do movimento, deve estar semivoltado à frente (Hanmi).



Gedan Barai Uke [下段払い受け] – defesa baixa, normalmente utilizada contra chute frontal e socos baixos. Inicia com os dedos da mão fechada, que irá fazer o bloqueio, virados para o pescoço, próximo da sua orelha do lado oposto. O cotovelo do braço que efetuará a defesa, durante a preparação, deve estar relaxado e ser apontado para baixo e não para frente. O antebraço deve girar no momento do contato com o adversário, finalizando com a mão fechada a aproximadamente um palmo do joelho da perna que está à frente, com os dedos voltados para baixo. A posição final do tronco deve ser ereta e semivoltada à frente (Hanmi).

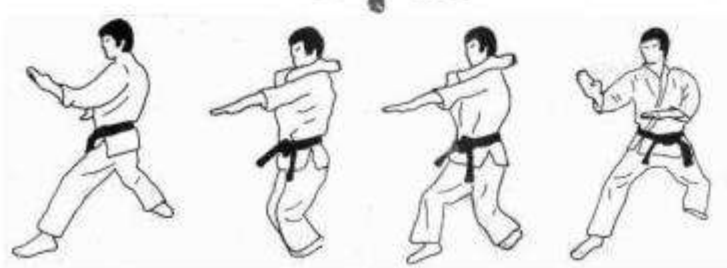


Uchi (ude) uke [内腕受け] – defesa na altura média, de dentro para fora. A mão fechada que vai defender deve tocar as costelas flutuantes do lado oposto, com os dedos voltados para baixo. No momento do contato com o adversário, o antebraço gira e os dedos ficam voltados para você. Na posição final, seu tríceps deve ficar a um punho fechado da lateral de seu corpo e a mão, com os dedos voltados para você e a mão não deve ultrapassar a altura dos ombros e o cotovelo deverá formar um ângulo reto, sendo o contato feito com a área do pulso denominada Naiwan.



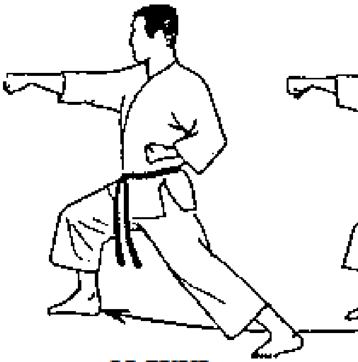
Soto (ude) uke [外腕受け] – defesa na altura média, de fora para dentro. A mão fechada que vai defender deve ficar próxima à orelha do mesmo lado, com os dedos voltados para o adversário, braço formando no cotovelo um ângulo reto. No momento do contato com o adversário, o antebraço gira e os dedos ficam voltados para você. Na posição final, seu tríceps deve ficar a um punho fechado da lateral de seu corpo, a mão com os dedos voltados para você não deve ultrapassar a altura dos ombros e deve ser mantido um ângulo reto no cotovelo, o contato será feito com a área de fora do pulso denominada Gaiwan.



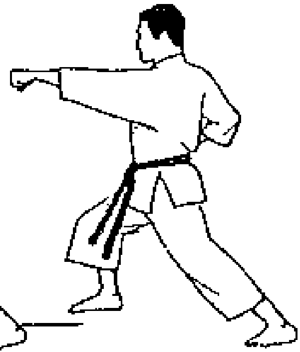


Shuto uke [手刀受け] – defesa com mãos abertas. A mão que vai defender deve ser posicionada aberta em cima do ombro oposto, com a palma da mão virada para seu pescoço. A mão deve descer em um movimento de corte, como se o lado do dedo mínimo fosse o lado cortante de um facão. Na hora do contato com o adversário, o antebraço gira e a palma da mão fica praticamente voltada para frente. Na posição final, seu tríceps deve ficar a um punho fechado da lateral de seu corpo e a mão aberta, com a palma voltada para o adversário, fica alinhada verticalmente com o cotovelo, que forma um ângulo reto. A mão que não é utilizada é posicionada aberta, palma para cima, na parte superior do abdômen.

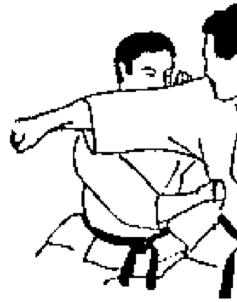
Golpes de braço



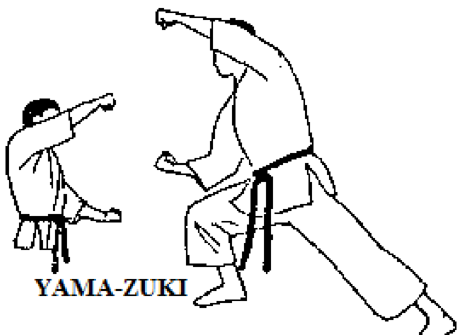
OI-ZUKI



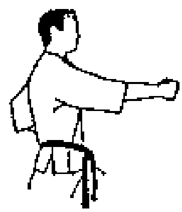
GYAKU-ZUKI



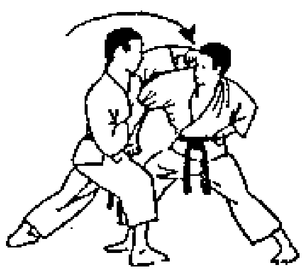
URA-ZUKI



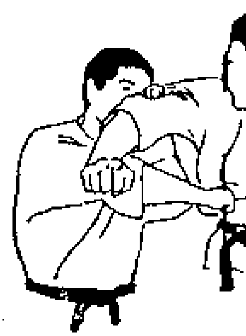
YAMA-ZUKI



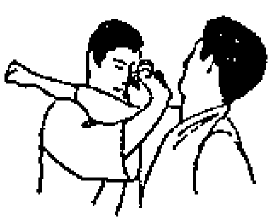
TATE-ZUKI



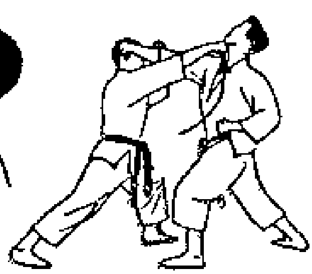
MAWASHI-ZUKI



KAGI-ZUKI



TEISHO-UCHI



AGE-ZUKI

São instruções sobre socos da Japan Karate Association:

- O braço é utilizado como uma flexa sendo lançada para a frente, na direção da face ou do plexo solar, bem como em direção a outros objetivos. O punho, com as duas primeiras articulações (Seiken), deve ser utilizado para a execução.

- Diretrizes para uso:

a) a energia deve ser usada de forma eficiente, em vez de balançar o braço e mão sem direcionamento. Três elementos fundamentais devem estar presentes:

- o curso mais curto para até alvo;

- golpear com velocidade máxima;

- toda a energia derivada do corpo deve ser focada no momento do impacto.

b) durante o contato (da mão com o alvo), é crucial puxar firmemente de volta o outro punho para criar a máxima velocidade e potência (Hikite). Durante a realização desta técnica, os antebraços arrastam contra o lado do corpo, realizando uma rotação uma vez que atinge o seu alvo, criando precisão e uma menor distância até o alvo. Nesse momento, quando o alvo é atingido com foco (Kime), todos os músculos do corpo estão tensos, especialmente a parte inferior do corpo e a parte inferior do abdômen. Se não houver esse foco (Kime), não haverá a capacidade de absorver o impacto contrário. E, assim, a técnica torna-se fraca.

- Tipos de socos:

a) soco direto/reto (Choku-Zuki):

Anteriormente foi mencionado uma forma muito tradicional de soco. A área-alvo consiste na área logo acima do lábio superior (Jinchu), soco direto no rosto (Jodan-Choku-Zuki). Há também soco direto ao peito (Chudan-Choku-Zuki) e se a parte inferior do abdômen é o alvo, o soco é chamado soco direto baixo (Gedan-Choku-Zuki).

b) outros tipos de soco (TSUKI) são os seguintes:

• a trajetória é um semicírculo para cima – soco ascendente (Age-Zuki);

• a trajetória é um movimento circular da lateral do corpo, onde a mão está, para cima – soco crescente circular (Mawashi-Zuki);

• trajetória é a mesma que no início do soco direto, mas o punho roda apenas metade do caminho de modo que quando a técnica é completada, as costas do punho estão viradas para o lado – soco vertical (Tate-Zuki);

• a trajetória é a mesma do início do soco direto, em seguida, mudar de direcção para o lado, o cotovelo dobra em um ângulo reto, o punho se volta para dentro, com o dorso do punho virado para cima – soco em gancho (Kagi-Zuki);

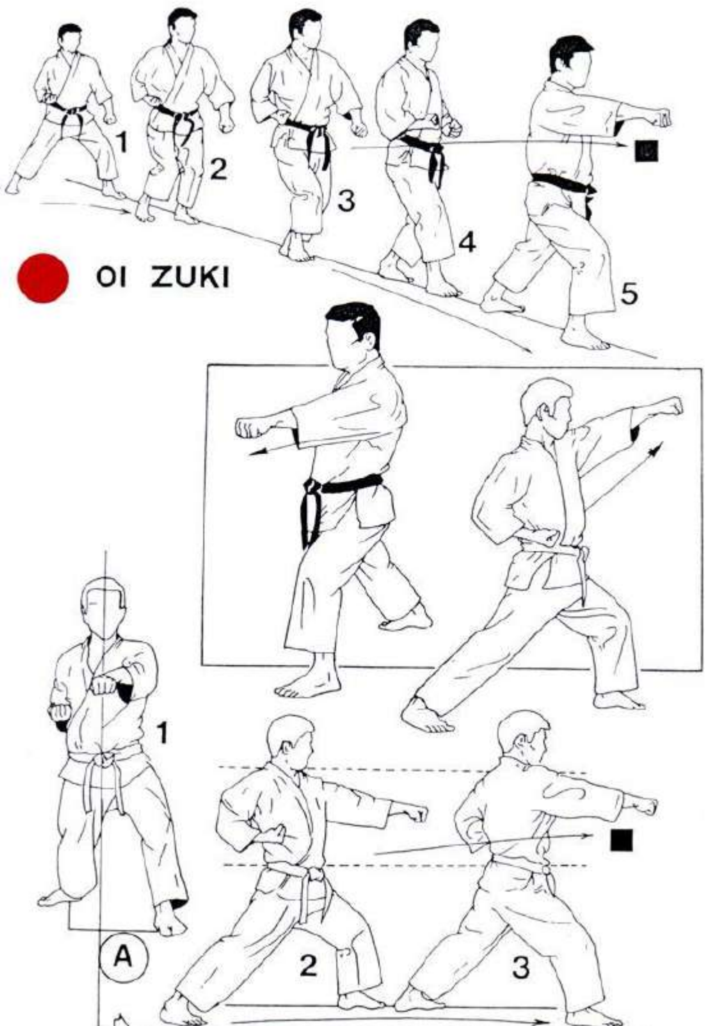
• oposto ao soco direto, a parte de trás do punho está voltada para baixo – soco direto com as costas da mão para baixo (Ura-Zuki);

• os punhos simultaneamente executam um soco direto, os dois punhos paralelos um ao outro – soco duplo (Morote-Zuki);

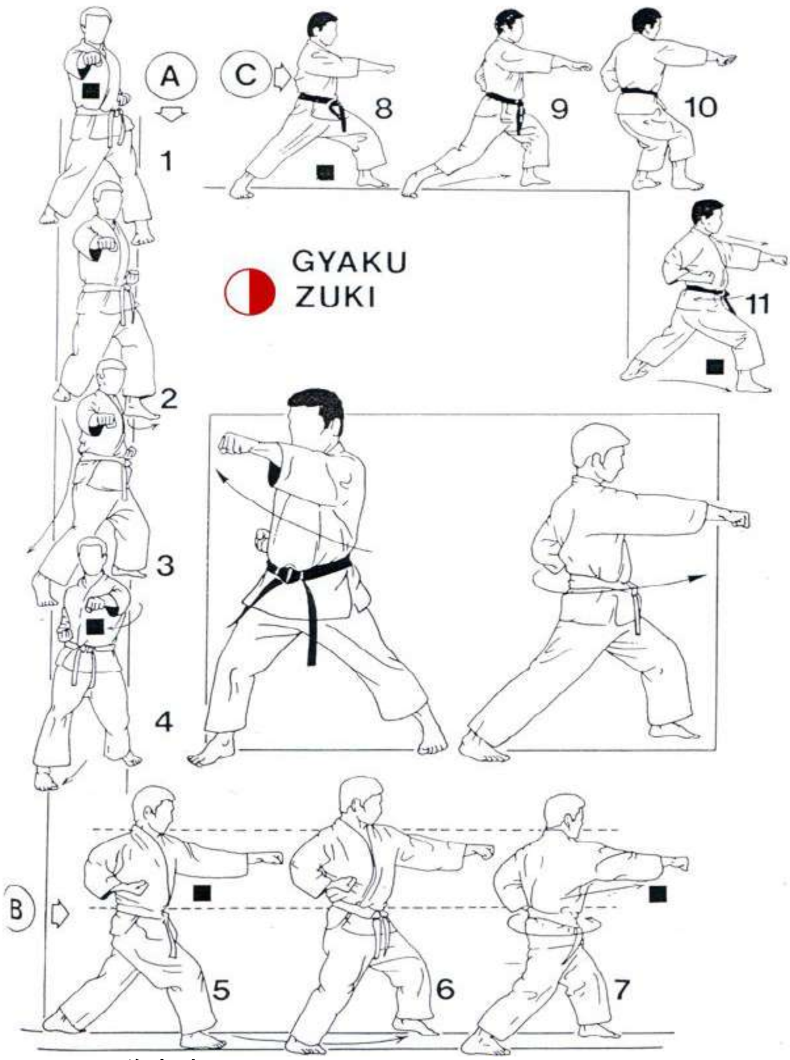
• execução também de soco duplo, mas ambas as palmas da mão estão viradas uma para outra na posição horizontal – soco duplo com palma virada uma para outra (Awase-Zuki);

• uma variação da técnica anterior, ataque com ambos os punhos, como o corpo está semivoltado para a frente, com os ombros em ângulo para baixo, esta posição do punho - cabeça - punho se assemelha ao ideograma japonês (Kanji) usado para designar a palavra "montanha" – soco montanha ou soco triângulo (Yama-Zuki);

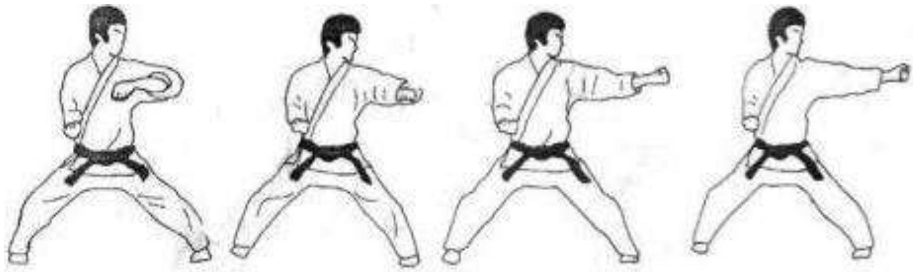
• ataque de ambos os punhos, em uma execução simultânea a partir da posição inicial do lado do quadril, que em um movimento circular como em um movimento de pegada – soco tesoura (Hasami-Zuki).



Oi-zuki [追い突き]: Soco em estocada. Avançar a perna que está atrás (Ayumi-ashi), o pé deve deslizar como se tivesse uma folha de papel, e socar direto com a mão da perna que está avançando. O quadril deve finalizar em Shomen (para a frente). A trajetória percorrida pela mão deve ser a mais reta possível e todo o braço que soca (assim como o que está sendo recolhido), durante o movimento, deve passar raspando ao lado do corpo. A mão que soca inicia na cintura com os dedos voltados para cima, sendo que deve terminar o soco com os dedos virados para baixo, sendo o giro efetuado apenas no final, na hora do contato. Outro fator fundamental é a puxada do braço oposto ao que soca para o quadril (Hikite), quanto mais forte e rápido mais potente o golpe. A omoplata e o ombro do braço que soca devem ser mantidos baixos e encaixados para frente e nunca para trás, a dica serve também para o soco Gyaku-zuki.



Gyaku-zuki [逆突き]: Soco contrário. O soco é executado com o braço correspondente à perna que se encontra atrás. O movimento de rotação do quadril é essencial para que esse golpe tenha potência. Você sai de uma posição semivirada à frente (Hanmi), deve sentir seu pé de trás empurrando seu corpo, fazendo com que sua perna de trás estique e empurre o quadril que deve girar para Shomen (frente), girando dessa forma seu tronco e, consequentemente, transferindo essa energia acumulada para o braço que irá desferir o soco. A trajetória percorrida pela mão deve ser a mais reta possível e todo o braço que soca, durante o movimento, deve passar raspando ao lado do corpo. Outro fator fundamental é a puxada do braço oposto ao braço que soca para o quadril (Hiki-te), quanto mais forte e rápido maior a potência. Observe que a altura do quadril ao girar, deve ser mantida a mesma, principalmente se for para a mesma base.



Uraken-uchi [正拳] – golpe com as costas da mão. Traga a mão fechada até o peito, com os dedos voltados para baixo, aponte o cotovelo fletido para o adversário. Projete a mão contra o adversário mantendo o cotovelo relaxado e parado, como eixo. Na hora do contato, o antebraço deve girar e o contato deve ser feito com as costas da mão. Se a mão se desloca pelo lado, de forma paralela ao solo, chamamos de Yoko Mawashi Uraken Uchi, já se o deslocamento da mão é feito por cima, de forma vertical, chamamos de Tate Uraken Uchi.



Sensei Nakayama demonstrando Uraken-uchi [正拳]

Makiwara

Sobre a utilização da Makiwara (poste de madeira) para o aperfeiçoamento dos socos e demais golpes, temos os seguintes pontos levantados pela Divisão Técnica da Japan Karate Association:

- socar a Makiwara faz parte da prática diária de Karate. É de extrema importância para a disciplina no "caminho" do Karate. Não serve só para desenvolver "armas" fortes, mas para ajudar a focar o corpo em um instante de concentração e desenvolvê-lo para gerar o máximo de impacto. É também uma maneira de verificar e aprender a distância apropriada;

- a Makiwara é feita geralmente com uma madeira flexível. A madeira a ser utilizada deverá ser preferencialmente o cipreste, que é a melhor, sendo que o cedro também pode ser bom. A base é de 10-12 cm de espessura e a parte superior vai se tornando mais fina e acaba em entre 1,5 a 2 cm de espessura, com aproximadamente 2 metros de comprimento. A área onde o contato será feito pode ser de borracha dura ou esponja, no entanto, tradicionalmente o material é feito de corda de palha de arroz chamada (Wara) e continua a ser a melhor escolha. Sabe-se que é melhor pela sua capacidade de receber o impacto e pela sua durabilidade;

- a prática não deve ser apressada e a regularidade é o mais importante para o sucesso. "Armas" levam tempo para construir, somente gradualmente se tornam fortes. Tente evitar ferimentos causados por treinamentos exagerados. Socar 30 vezes de cada lado para começar é um bom plano e evolua de forma gradual;

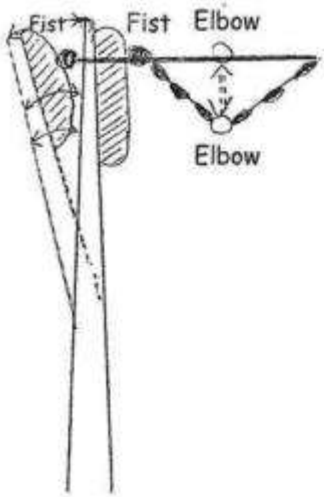
- como desenvolver e fortalecer um soco (Tsuki) - simultaneamente com a rotação dos quadris, use completamente a ação de mola do cotovelo, impulsione o punho, usando as 2 primeiras articulações do punho (Seiken) como o ponto de contato com o alvo. Deve haver atenção para focar o corpo e concentrar todo o poder. Não é para utilizar um movimento de empurrar a Makiwara. O punho deve ser tensionado no momento do impacto;

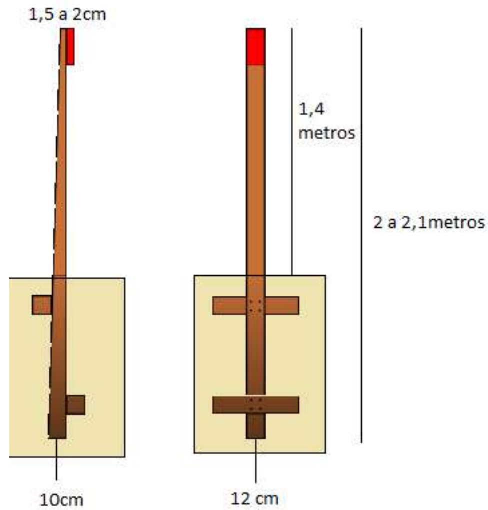
- tome posição em uma base à frente (Zenkutsu-Dachi), a uma distância em que, na posição de socar, consiga-se ultrapassar um punho após a Makiwara;

- no momento da execução, deve ser tomado cuidado para manter a parte superior do corpo ereta, prestando atenção para não inclinar para a frente. Deve haver uma sensação de socar a uma grande distância, estendendo-se o cotovelo;

- quando o impacto ocorrer, com a Makiwara empurrando de volta, simultaneamente, o cotovelo é liberado/relaxado, enquanto o punho ainda está mantendo contato com o equipamento. Quando bater a Makiwara, o cotovelo está ligeiramente dobrado, o ombro não deve ser deslocado para trás ou para cima durante a execução;

- tal como ilustrado abaixo, a reação de retorno da MAKIWARA deve ser absorvida pela flexão do cotovelo, assim, evitando que se force ombro;





- a partir da base à frente (Zenkutsu-Dachi), use para golpear a rotação do quadril, enquanto que na base para trás (Kokutsu-Dachi) ou na base inamovível (Fudo-Dachi), use o deslocamento do corpo para a base à frente (Zenkutsu-Dachi) com a rotação do quadril para acelerar a velocidade.

- Golpeando com outras técnicas:

a) a faca da mão (Shuto), o golpe com as costas da mão (Uraken-Uchi) e a cotovelada (Empi-Uchi) são executados a partir de uma posição que é angulada ou de lado em relação ao equipamento, usando a base à frente (Zenkutsu-Dachi), base do cavaleiro (Kiba-Dachi) ou base para atrás (Kokutsu-Dachi). A marcação da distância até a Makiwara deve ser aquela que possibilite, ao golpear, passar um punho para além da placa. O curso deve seguir uma longa distância e se deve usar a força centrífuga;

b) O lado interior (Naiwan) e o lado exterior (Gaiwan) da área do pulso também devem ser desenvolvidos para o aprimoramento das defesas com o antebraço, para fora e para dentro.

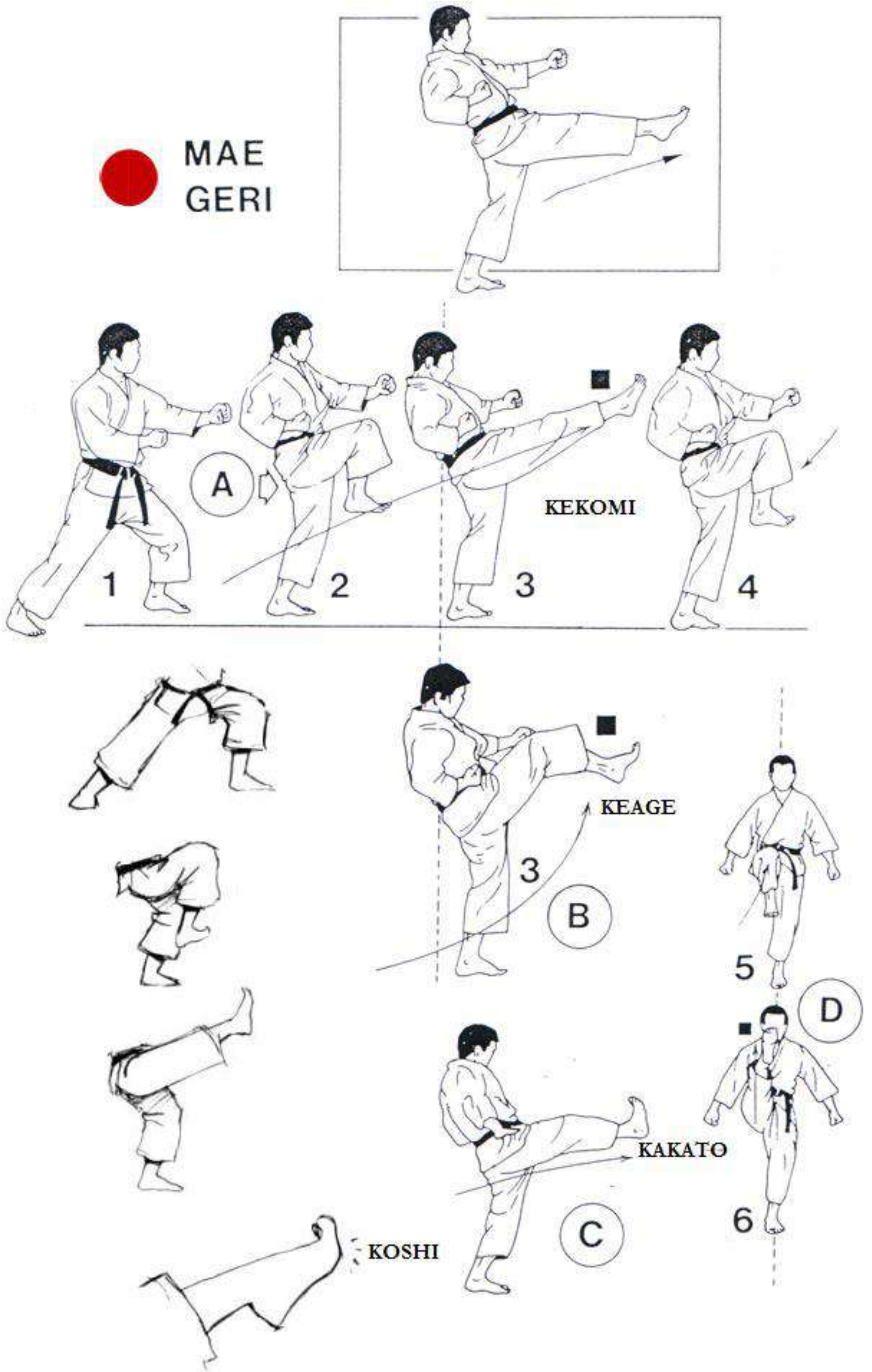
Golpes de perna



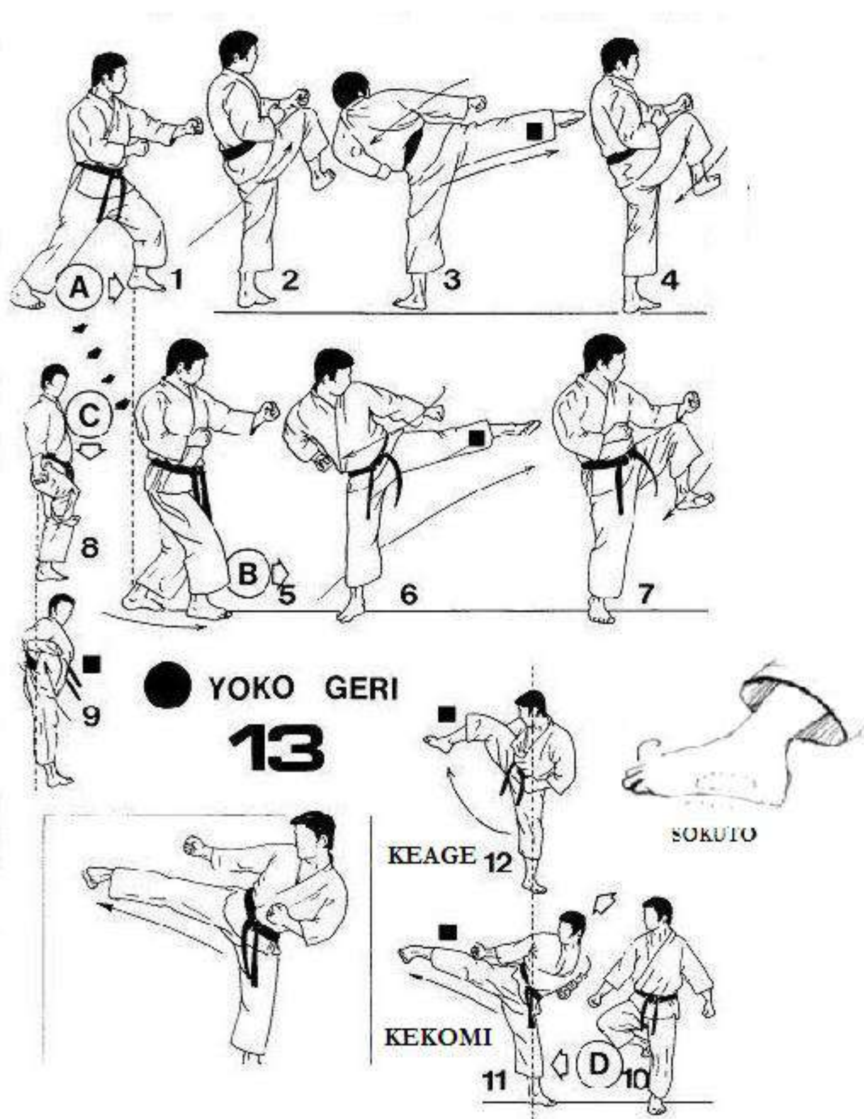
Algumas explicações sobre os chutes mais básicos:

MAE-GERI [前蹴り] - chute frontal (adversário à frente). Inicia elevando-se para frente, na direção do adversário, o joelho da perna que irá chutar, com o pé comprimido contra a coxa (Kaikomi). Após, estende-se vigorosamente a perna, batendo com Koshi, que é a parte da frente da sola do pé com os dedos forçados para cima, ou com Kakato – calcanhar, pouco usual. Tem de se lembrar de que instantaneamente após o impacto se deve puxar a perna de volta, como num movimento em chicote. Faz-se tal movimento (Hikiashi) com a finalidade de se obter novamente estabilidade e não proporcionar oportunidade de o adversário agarrar sua perna. Deve-se manter a perna de apoio com os joelhos um pouco flexionados e o pé dessa mesma perna totalmente em contato com o solo. Durante o movimento o quadril é empurrado para frente e deve permanecer na mesma altura e o joelho, pé e dedos são apontados para a direção do adversário.

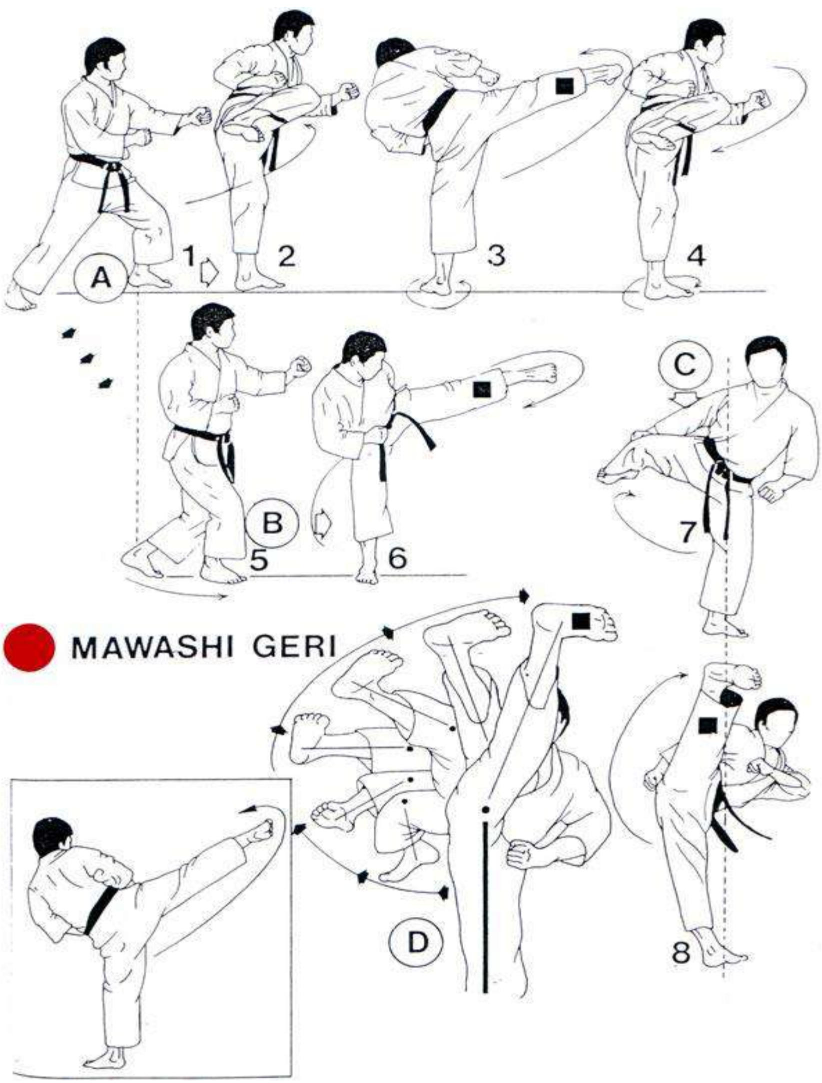
MAE GERI



YOKO-GERI [横蹴り] - chute lateral (ideal para quando o adversário está na sua lateral). Inicia elevando-se lateralmente o joelho da perna que irá chutar para uma posição de aproximadamente 45º em relação à frente de seu corpo. Após isso estende-se vigorosamente a perna em direção ao adversário, batendo com Sokuto, que é a lateral do pé do lado do dedo mínimo, tendo como zona de impacto a parte mais próxima ao calcanhar. Tem de se lembrar de que instantaneamente após o impacto se deve puxar a perna de volta, como num movimento em chicote.



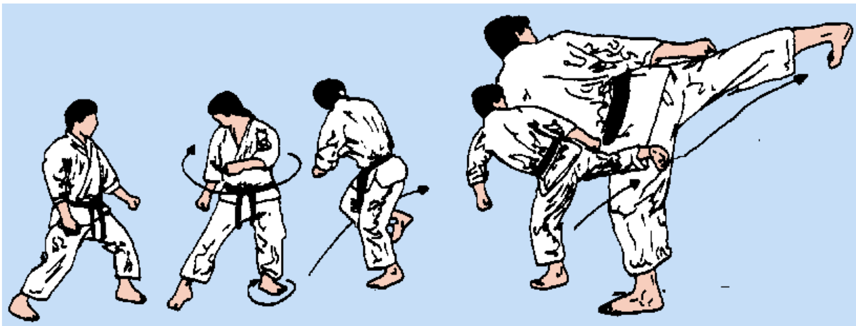
MAWASHI-GERI [廻し蹴り] - chute circular (adversário à frente). Inicia elevando-se o joelho da perna que irá chutar já atrás do corpo, de forma que, ao passar do lado do corpo, a perna já deve estar encolhida e paralela em relação ao solo. Após isso estende-se vigorosamente a perna, batendo com Koshi, que é a parte da frente da sola do pé com os dedos forçados para cima. Tem de se lembrar de que instantaneamente após o impacto se deve puxar a perna de volta, como num movimento de chicote. Ressalte-se aqui que é muito comum se ver Karateka [空手家] utilizando como área de contato o peito do pé; apesar de tal movimento facilitar a execução da técnica, sua efetividade fica comprometida, pois a tal região do pé é extremamente sensível e, caso o chute acerte alguma superfície dura, certamente o pé sofrerá lesões.



USHIRO-GERI [後ろ蹴り] - chute para trás (adversário atrás). Inicia olhando para trás e localizando o adversário, elevando-se para a frente do corpo (direção contrária à do adversário) o joelho da perna que irá chutar, estendendo-se vigorosamente a perna para trás, batendo com Kakato, que é a parte de trás da sola do pé (calcanhar). Tem de se lembrar de que instantaneamente após o impacto se deve puxar a perna de volta, como num movimento de chicote.



Este chute também pode ser realizado quando o adversário está a sua frente. Neste caso você deverá realizar um giro por trás, virando as costas para o adversário, lembrando-se de não o perder de vista. Muito usual em competições.



HIZA-GERI [膝蹴り] - joelhada. Normalmente para se dar uma joelhada deve-se estar próximo ao adversário. Segure-o no tronco, ou preferencialmente na nuca, com suas duas mãos. Depois, puxando a cabeça/tronco do mesmo para baixo, deve-se elevar com a maior velocidade possível a perna flexionada, de forma que seu joelho seja o ponto de contato com o adversário. Da mesma forma que nos demais chutes, a perna deve voltar o mais rápido possível ao chão de forma que volte a ter plena estabilidade do corpo e não proporcione oportunidade ao adversário de segurá-la.



KATA [型]

O Kata [型] é um exercício realizado individualmente ou em equipe pelo Karateka [空手家], composto de sequências técnicas pré-determinadas em diferentes direções. A maioria das artes marciais orientais utiliza este tipo de exercício, por exemplo, os Katis ou Quan do Chuan`fa (Kung fu) e do Tai-Chi, os Punsae do Tae-kwon-do, e claro, o Kata [型] do Karate-Dō [空手道].

Podemos dizer que o Kata [型] é um livro em movimento. Foram desenvolvidos nos tempos antigos como forma de armazenamento de técnicas de combate/defesa pessoal pelos mestres por meio de suas experiências de vida, em um tempo em que por muitas vezes vida e morte eram decididas em ferozes confrontos. As sequências pré-determinadas eram ensinadas aos discípulos por seus mestres como forma de a técnica não se perder no tempo. Ressalte-se que naquela época não existiam meios de registro de imagens e a escrita era restrita apenas à alta casta da sociedade. Junte-se a isto as proibições de porte de arma e atividades marciais impostas na Ilha de Okinawa [沖縄], o que certamente levaria à morte aquele que fosse encontrado com manuscritos com técnicas marciais.

Assim, nos Kata [型] estão inseridas técnicas de defesa pessoal que eram ensinadas de mestre para discípulo pessoalmente, de forma oral e secretamente. Naquele tempo o normal era um mestre ter apenas poucos discípulos, normalmente da própria família. Alguns autores sugerem que a ideia da codificação das técnicas de combate sob a forma de Kata [型] vieram das danças existentes no oriente que servem para a preservação da história local, onde cada movimento conta fatos ocorridos com aquela sociedade. Tais danças são ainda comuns em locais como o Havaí e a própria ilha de Okinawa [沖縄].

Até a introdução do Karate-Dō [空手道] nas universidades japonesas, o ensino da arte consistia basicamente no treino de Kata [型]. Ao aluno era ensinada a forma (os movimentos e sua sequência correta). Após tê-la decorado

e conseguir realizá-la com perfeição, este aprendia o seu significado como técnica de defesa pessoal, sua aplicação real (Bunkai [分解]), a qual era passada de forma oral pelo seu mestre.

Infelizmente, com a transformação do Karate-Dō [空手道] em esporte, o Kata [型] deixou de ser ensinado como combate e passou a ser visto pela imensa maioria de praticantes apenas como uma forma de apresentação de técnicas.

Há uma série de razões para a prática de Kata [型]. A principal, e que entendo deve ser resgatada, é o aprendizado de técnicas de defesa pessoal. Dessa forma, além de treinar o Kata [型] inteiro, fazer a sequência na ordem correta, o Karateka [空手家] tem de dividí-lo em grupos menores de técnicas e, junto com um parceiro, fazer o treinamento daqueles grupos de técnicas sob a forma de combate, um atacando e o outro realizando as defesas e contra-ataques codificados no Kata [型].

Além de nos ensinar a combater, o Kata [型] é um excelente veículo no desenvolvimento de habilidades necessárias ao Karateka [空手家], por exemplo, potência, precisão, foco, velocidade, intenção e Zanshin (estado de total atenção mental, física e do espírito). Inclusive o Kata [型] pode ser visto como uma forma de meditação em movimento. A busca da excelência no que se esforça para realizar um Kata [型] corretamente é uma excelente ferramenta na formação da mente e do corpo.

- Os Kata [型] Shōtōkan [松濤館]

O início da história dos Kata [型] Shōtōkan [松濤館] é paralela a dos Kata [型] do Karate-Dō [空手道] em geral. Eles foram desenvolvidos em Okinawa [沖縄], certamente com influência das artes marciais chinesas, e em seguida foram levados para as principais ilhas do Japão por Gichin Funakoshi [義珍船越], o que ocorreu a partir de 1922.

Conforme já dito anteriormente, durante os períodos iniciais de treinamento de Karate-Dō [空手道], o mesmo era feito em segredo, com a execução dos Kata [型] como sua principal forma de prática. O primeiro mestre de Gichin Funakoshi [義珍船越], Ankō Azato [安里安恒], era um espadachim excepcional, e em torno do tempo em que Gichin Funakoshi [義珍船越] aprimorava-se no Karate-Dō [空手道], os Kata [型] começaram a incorporar ideias do Kendo [剣道], o que se intensificou no Japão, incluindo inclusive

mais foco no relaxamento da parte superior do corpo para alcançar mais velocidade (O Mestre Nakayama, Instrutor Chefe da *Japan Karate Association*, e o Mestre Okazaki, Diretor Técnico e fundador da *International Shōtōkan Karate Federation*, também são conhecidos por terem sido praticantes de Kendo [剣道]).

Os Kata [型] Heian [平安] e diversos outros foram desenvolvidos por outro professor de Gichin Funakoshi [義珍船越], Ankō Itosu [糸洲安恒]. Algumas fontes sugerem que Mestre Ankō Itosu [糸洲 安恒] criou-os no início dos anos 1900 como forma de ensinar Karate-Dō [空手道] aos jovens do ensino médio na ilha de Okinawa [沖縄]. Assim os Kata [型] Heian [平安] detêm técnicas básicas do Karate-Dō [空手道] e são fundamentais no desenvolvimento de um Karate-Dō [空手道] forte e eficaz.

Com a introdução do Karate-Dō [空手道] no Japão, os Kata [型] foram muito modificados, o que se percebe claramente na diferença entre a execução de um mesmo Kata [型] em estilos puramente de Okinawa [沖縄] comparando-o com a execução do mesmo Kata [型] em estilos japoneses de Karate-Dō [空手道].

Gigo Funakoshi (filho de Gichin Funakoshi [義珍船越]) começou a ensinar seus alunos, incluindo os Mestres Nakayama e Nishiyama (este último foi um dos responsáveis pela introdução do Karate Shōtōkan [松濤館] na América do Norte), Kata [型] com diversas alterações introduzidas pelo mesmo, como, por exemplo, a inserção do chute lateral (Yoko-geri **[**横蹴り]) e bases mais baixas. Conta-se que uma série de reuniões na Universidade Waseda, em meados do século XX, foram realizadas para que fossem introduzidas alterações nos Kata [型], para enfatizar os movimentos mais atléticos, proporcionando um melhor condicionamento físico, eliminar movimentos repetitivos e mover o foco para as técnicas fundamentais, simplificando muitos dos movimentos de defesa pessoal.

Três pontos chaves no treino do Kata [型]:

- A aplicação de força na postura correta.
- O controle da velocidade dentro e entre as técnicas.
- A transição suave do corpo de uma técnica para a próxima.

- Aplicação dos Kata [型]

A prática dos Kata [型] é um dos pilares na formação de um Karate-Dō [空手道] forte e eficiente. Pessoas praticam Karate [空手] por uma variedade de razões, incluindo autodefesa, condicionamento físico, estético e ainda como um esporte de competição. Da mesma forma, a prática de Kata [型] pode envolver ideologias e treinamentos diversos, entretanto é certo que pode melhorar a formação global do Karateka [空手家], não importando qual das razões acima o motivou a estudar Karate-Dō [空手道].

O estudo das aplicações dos movimentos de defesa pessoal deve ser feito após o aprendizado da sequência e da forma correta das técnicas do Kata [型], sendo fundamental para o desenvolvimento do Karateka [空手家].

Alguns termos que são utilizados para se referir a esse tipo de treinamento:

Bunkai [分解]: análise
Oyo [応用]: aplicação

Muitos interpretam erradamente Bunkai [分解] como significando "aplicação". A aplicação é apenas um método de análise dos movimentos do Kata [型]. Alguns praticantes tendem a dizer que Oyo [応用] significaria movimentos "ocultos" do Kata [型], ou seja, aqueles que não aparecem quando executamos o Kata [型]. Mas, na verdade, Oyo [応用] é um subconjunto do Bunkai [分解], como a aplicação é um subconjunto de análise.

Pode-se observar que existem diversos níveis de estudo de aplicação de Kata [型], inclusive com diversas técnicas do Karate-Dō [空手道], como projeções, torções e estrangulamentos sendo normalmente esquecidas. Fato este devido principalmente à esportivização da arte, quando tais técnicas mais agressivas foram impedidas de ser utilizadas durante os campeonatos como forma de preservar a integridade física dos atletas. Assim, devido ao grande apelo das competições de Karate [空手], a defesa pessoal foi sendo deixada de lado e apenas as técnicas permitidas em torneios passaram a ser treinadas e ensinadas, inclusive na aplicação dos Kata [型].

A maioria dos Dōjō [道場], quando e se o fazem, limitam o estudo de aplicação a apenas socos, chutes e bloqueios. Não há nada de errado em estudar apenas isto, desde que a tal ponto que as aplicações tornem-se parte do

subconsciente dos Karateka [空手家]. Mas não vamos esquecer que o Shōtōkan [松濤館] e a maioria de outros estilos de Karate-Dō [空手道], até cerca da década de 1930 tinha a prática do Kata [型] como seu foco. Em uma simples olhada no livro Karate-Dō Kyohan [空手道教範], do mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], em sua parte final, encontramos diversas técnicas de projeções, que formam um capítulo inteiro daquele livro.

Infelizmente, devido a tradição de passagem de conhecimento na forma oral e de forma secreta, o estudo de Bunkai [分解] em muito ficou prejudicado. Mas o importante é o resgate de tais técnicas (projeções, torções, estrangulamentos e chaves) e seu treino constante, de forma que voltemos às origens quando o Karate-Dō [空手道] originou-se como forma de defesa pessoal e não apenas esporte.

- **Nomes dos Kata [型] Shōtōkan** [松濤館] (Nome original de Okinawa [沖縄] está entre parênteses)

Nome	**Tradução**	**Nome**	**Tradução**
Heian Shodan (Pinan)	Paz e tranquilidade 1	Jiin	Amor e proteção
Heian Nidan (Pinan)	Paz e tranquilidade 2	Bassai Sho	Extrair da fortaleza - curto
Heian Sandan (Pinan)	Paz e tranquilidade 3	Kanku Sho	Contemplar o céu - menor
Heian Yondan (Pinan)	Paz e tranquilidade 4	Chinte	Mãos estranhas
Heian Godan (Pinan)	Paz e tranquilidade 5	Wankan (Matsukaze)	Coroa do rei

Tekki Shodan (Naihanchi)	Cavaleiro de ferro 1	Sochin	Energia calma
Tekki Nidan	Cavaleiro de ferro 2	Meikyo (Rohai)	Espelho limpo
Tekki Sandan	Cavaleiro de ferro 3	Gojushiho Sho (Useishi)	54 passos – curto
Bassai Dai	Extrair da Fortaleza - longo	Gojushiho Dai	54 passos - longo
Jion	Nome de um templo chinês	Unsu (Unshu)	Mãos de nuvens
Enpi	Voo da andorinha	Nijushiho (Niseishi)	24 passos
Jutte/Jitte	10 mãos/técnicas de mãos	Gankaku (Chinto)	Garça sobre a rocha
Hangetsu (Seisan)	Meia lua	Kanku Dai (Kushanku)	Contemplando o céu - maior

KUMITE [組手]

Kumite [組手] significa, literalmente, "mãos em grupo". O "te" [手] é o mesmo de Karate [空手] ("mão vazia"), o "kumi" [組] significa "grupo" ou "par", ou seja, "praticar Karate-Dō [空手道] em grupos/pares." O termo Kumite [組手] é normalmente traduzido como "combate" ou "luta". Entretando, na prática, envolve muito mais do que simplesmente experimentar socos e pontapés com alguém, deve ser encarado como uma troca de conhecimentos e consequentemente um aprendizado na arte do combate com mãos vazias.

Existem muitos tipos de Kumite [組手]. Alguns podem envolver técnicas básicas em sequências pré-determinadas, até outros com técnicas mais avançadas e livres. Nesse tipo de treinamento, a ideia é treinar com outra pessoa ou pessoas, não apenas imaginando os adversários, como acontece com Kihon [基本] (treinamento de fundamentos) e o Kata [型] (formas), este último na forma em que é normalmente treinado: sozinho.

Antes de falarmos propriamente dos tipos de Kumite [組手], vejamos, segundo a Japan Karate Association, alguns elementos chave que devem ser observados pelo praticante ao realizar esses treinamentos:

I) Atitude Correta:

a) cortesia, decoro;
b) espírito;
c) contato visual;
d) equilíbrio e estado mental de alerta.

II) Distância adequada:

a) ao atacar, utilizar a distância e ângulo adequados em relação ao alvo;

b) tempo adequado na defesa, as defesas devem ser feitas adequadamente no pulso ou no tornozelo do atacante, o corpo do defensor deve estar fora de alcance de socos, na extensão de chute;
c) uso adequado das defesas e movimentação do corpo de acordo com o adversário;
d) contra-ataque apropriado de acordo com a distância criada pela defesa, sendo executado rapidamente em um só fôlego;
e) quando se inicia um movimento, a perna de apoio não faz nenhum movimento adicional.

III) Concentração de poder

a) usar todo o corpo para gerar energia e foco no desempenho (Kime);
b) os quadris são mantidos paralelos ao chão, na rotação dos quadris eles são mantidos nivelados em uma mesma altura, o mesmo ocorrendo quando se desloca para a frente ou para trás; a direção das técnicas e movimentos corporais devem ser práticos;
c) quando usar foco (Kime) nas técnicas, mantenha a base e postura corretos, bem como uma correta formação de suas "armas" naturais (Seiken, Nukite, Shuto etc.), que são mantidas firmes;
d) sempre use uma forte liberação vocal de energia (Kiai), com todo o corpo e a mente em acentuado foco.

Abaixo estão alguns exemplos de variações de Kumite [組手] tipicamente praticados nos Dōjō [道場] de Karate-Dō [空手道], sendo todos considerados como um fator importante na formação do Karateka [空手家]:

Kihon Sanbon Kumite [基本三本組手] ou **Kihon Gohon Kumite** [基本五本組手] – Combate básico em três passos (ou cinco passos). Este é normalmente o primeiro tipo de combate introduzido para iniciantes. Frente a frente, um dos adversários realiza três (ou cinco) ataques pré-combinados, sempre à frente em linha reta, e o outro adversário realiza as defesas correspondentes e, após a última defesa, realiza um contra-ataque. A principal ideia, no presente caso, é repetir os movimentos de defesa e ataque, para que os alunos consigam desenvolver um programa motor e desta forma consigam realizar a técnica sem ter de pensar nela e, ainda, aprendam a ter noção de distância e *timing* de entrada e saída (distância x *timing* = Maai).

Desta forma, ao se treinar esse tipo de Kumite, onde temos como objetivo o treinamento das técnicas de defesas e ataques básicos, estruturados em conjuntos de movimentos, devemos dar enfoque na adequada movimentação dos pés e na correta aplicação das defesa e ataques. Para os

praticantes mais avançados deve-se focar em aplicar os golpes (defesa e ataques) como velocidade e nos rápidos deslocamentos do corpo.

Infelizmente muitas academias não compreenderam a essência desse treinamento e seus iniciantes já são colocados de imediato para treinarem o combate na sua forma livre e, dessa forma, não aprendem e dilapidam as técnicas básicas de combate. Dessa forma adquirem vícios em seus movimentos e passam a ter um Karate-Dō [空手道] fraco. Nesse treinamento, as técnicas praticadas devem ser expandidas, aumentando-se o nível de dificuldade, de acordo com a evolução dos praticantes. Ressalte-se que a ênfase nesse treinamento é a execução correta das técnicas.

Kihon Ippon Kumite [基本一本組手] – Combate básico em um passo. Este treinamento é quase o mesmo que o referido anteriormente, entretanto envolve apenas um passo em frente pelo atacante. Os ataques ainda são pré-combinados, entretanto o defensor, ao realizar sua defesa, pode mover-se livremente, não sendo obrigado a mover-se apenas diretamente para trás, como no Kihon Sanbon (Gohon) Kumite. Como todo treinamento de combate básico, o atacante anuncia qual ataque fará e em que zona do corpo. Ao defensor é permitido mover-se livremente como forma de se esquivar do golpe. Acredito que bastante tempo deve ser dispendido pelo Karateka [空手家] com esse treinamento. As possibilidades de técnicas que podem ser treinadas são infinitas, inclusive, no treinamento dos mais graduados, deve-se trabalhar a finalização com técnicas de projeção, com torções, chaves e estrangulamentos. Nesse treinamento, onde tem-se o objetivo de defender-se de um ataque básico e contra-atacar com Kime (foco) devemos observar:

- a adequada conexão entre a defesa e o contra-ataque, em função da distância e da posição do corpo ao defender, uma escolha rápida do contra-ataque adequado deve ser feita;

- compreensão da correta distância para o contra-ataque (cada tipo de contra-ataque pede uma distância apropriada), assim como cada defesa tem uma distância específica para ser aplicada;

- o tempo da defesa, observe atentamente o movimento do adversário e espere até o último minuto possível para iniciar sua defesa, que deve ser efetuada com a sua máxima velocidade; lembrando de, ao executar a defesa, tentar utilizar diferentes bases.

Jiyu Ippon Kumite [自由一本組手] – Combate semilivre em um passo. Nesse nível de treinamento, os adversários (atacante e defensor) são autorizados a se movimentarem livremente até que o atacante consiga encontrar

o momento apropriado para efetuar seu golpe, o qual ainda é pré-determinado. As técnicas são as mesmas efetuadas no Kihon Ippon Kumite [基本一本組手]. A realização do ataque e da defesa deve ser com toda energia e intensidade, controlando-se para que não haja o contato total com o adversário. Ainda, nesse treinamento, a ênfase deve ser dada à correta aplicação das técnicas. Podemos dizer que é uma transição para o combate livre e onde o praticante tem chance de se aprofundar ainda mais na prática do combate. Nesse treinamento devemos observar:

- não há distância fixa para atacar ou defender, aumentando a realidade da prática do combate (Kumite);

- defesa e ataque são realizados em uma única respiração, devendo existir uma perfeita simbiose entre defesa e ataque;

- há apenas uma chance de atacar ou de defender, portanto, deve ser tomado cuidado para que o movimento seja verdadeiramente eficiente;

- uma forma eficaz de contra-ataque deve ser executada com o máximo de foco (Kime) e utilização de técnicas diferentes, movimentação dos pés e deslocamento do corpo devem ser praticados de forma diligente.

Jiyu kumite [自由組手] - Combate livre. Aqui o atacante já não avisa o alvo ou o tipo de ataque e não há determinação de quem é o atacante e de quem é o defensor; aquele que conseguir descobrir primeiro uma abertura na guarda do adversário está livre para atacar. Algumas regras podem e devem ser estabelecidas com o fim de preservar a integridade física dos combatentes. Normalmente, evitam-se certos tipos de projeções e torções que podem comprometer seriamente a integridade física. Há muitas variações do Jiyu Kumite [自由組手], das quais a mais conhecida é o Shiai Kumite [試合組手], que é o combate em competições. Aqui, dependendo do objetivo, podem-se limitar técnicas, variando de duas pessoas combatendo um ao outro, por exemplo, valendo apenas chutes, ou apenas socos, ambos, ou ainda ambos mais algum tipo de projeção, a até vários adversários contra apenas um. A velocidade pode ser alterada. Tempo ou espaço poderiam ser restritos. Vários níveis de contato podem ser utilizados. Iniciantes geralmente não devem ser autorizados a praticar o Jiyu Kumite [自由組手], a menos que seja feito muito lentamente e sob o olhar atento do professor.

Nesse treinamento podemos ter em mente:

- a prática na utilização de alterações na distância (enganar o adversário para entrar no "espaço" dele e atacar ou, deixar que o oponente ataque primeiro e depois contra-atacar);

- como aproveitar as oportunidades e tirar vantagem delas;

- utilizar técnicas variadas e em diferentes combinações;

- transformar uma defesa em um ataque (Hente);

- esperar o momento apropriado para a tacar ou se for o caso atacar incessantemente;

- usar diferentes estratégias em relação ao adversário, seja iniciando os ataques ou contra-atacando; e

- o timing (relação tempo x distância na aplicação dos movimentos).

Sombra - existem vários outros tipos de treinamentos de Kumite [組手]. Por exemplo, em pares, uma pessoa pode iniciar um movimento para um lado ou outro, para frente ou para trás. A outra pessoa deve então seguir tais movimentos como se fosse uma sombra. Para a prática mais avançada, adicionam-se técnicas ataques e defesas e acelerando tais movimentos. Não deve haver nenhum contato, nesse exemplo, com os adversários mantendo uma distância maior entre si.

Considerações - Notem que, em vários dos pontos acima, a execução correta das técnicas deve ser o foco principal do treinamento. Há, no entanto, outros pontos a considerar: velocidade, potência, controle, distância e *timing* são obviamente importantes. A relatividade de cada um depende do foco da aula e qual o objetivo dos praticantes. Outros pontos mais sutis devem também ser tratados no treinamento do Kumite [組手] para que se leve o Karateka [空手家] a um nível superior de formação. Por exemplo, um praticante mais avançado deve estar pronto para qualquer coisa durante todo o tempo enquanto pratica Kihon Ippon Kumite [基本一本組手]. Fatores psicológicos e treinamentos de conscientização devem ser considerados depois de ter atingido um nível de competência elevado em termos de forma física. Um contato maior, utilizando-se uma proteção adequada (caneleiras, luvas, protetores de virilha, bucal, tórax e cabeça), pode ser feito como forma de preparar psicologicamente o Karateka [空手家] para uma luta no mundo real.

É importante neste ponto conhecermos o entendimento de Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越] sobre Kumite [組手]. Em seu livro Karate-Dō Kyohan [空手道教範], pág. 209, ao falar sobre Kumite [組手] ele disse: ***"Kumite é uma forma usada para aplicar as técnicas defensivas e ofensivas praticadas no Kata, sob condições mais realísticas, na qual, através da combinação entre os participantes, um aplica técnicas ofensivas e outro, técnicas defensivas."***, disse ainda que ***"...deve ser enfatizado que Kumite não existe de forma separada do Kata, mas para a prática do Kata..."*** e continua ***"Karate, em seu fim, deve ser praticado com o Kata como seu príncipal método e Kumite como um método de apoio."***.

Quanto a quais técnicas são aplicadas no treinamento de Karate-Dō [空手道] e consequentente no de Kumite [組手], Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], na pág. 227 daquele mesmo livro, nos diz: ***"Então, no Karate, bater, golpear e chutar não são os únicos métodos. Técnicas de projeção (nage-waza) e pressão contra articulações (kansetsu-waza) são também incluídas."*** e "***Todas essas técnicas*** (de projeção) ***devem ser estudadas como referência para os Kata básicos."***.

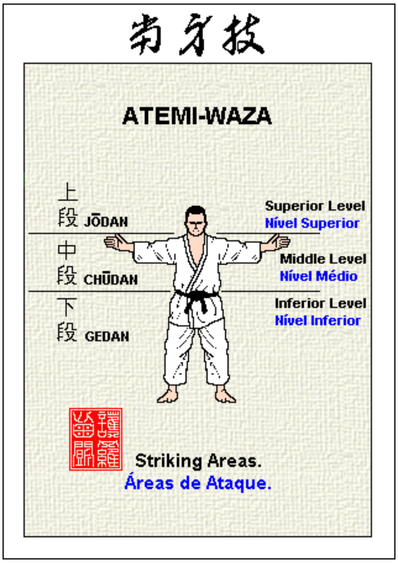
Conclusão – Podemos perceber que o Kumite [組手] não é o centro, a essência do Karate-Dō [空手道], mas sim uma forma de treinar as técnicas de defesa pessoal aprendidas nos Kata [型]. Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], ao expor seu pensamento sobre o Kumite [組手], ainda nos ressalta a importância das técnicas de projeção e pressão a articulações, as quais também fazem parte do Karate-Dō [空手道] e devem ser constantemente treinadas. Inclusive desde o Kata [型] mais básico.

Assim, ao praticar o Kumite [組手], tente manter em mente que o objetivo da prática não é derrotar o adversário, mas sim aprender com o mesmo. Lembre-se de que o Kumite [組手] é mais uma ferramenta de aprendizagem. Outro ponto importante é que, tal como no Kata [型] e Kihon [基本], mesmo que se detenha uma graduação avançada, a prática das técnicas básicas de combate não devem ser colocadas de lado. Pelo contrário, mais foco aos fundamentos deve ser dado. Como na construção de uma casa, se a fundação for fraca, toda a estrutura da casa será fraca, podendo ruir ao menor tremor da terra ou ao menor movimento dos ventos. E, acima de tudo, entenda-se que o objetivo maior no treino do Karate-Dō [空手道] é o aperfeiçoamento do ser humano como homem inserido em seu contexto social, estando sempre apto a enfrentar os desafios da vida.

KYŪSHO [急所]

A meu ver, a sequência lógica para o ensino/aprendizado do Karate-Dō [空手道] é a seguinte:

- KIHON [基本] - Literalmente "Fundamentos" é a porta de entrada.
- KATA [型形] - Literalmente "Formas" é a transmissão do ensinamento dos mestres originais.
- BUNKAI [分解] - Literalmente "Entender as partes" é a compreensão do ensino.
- KUMITE [組手] - Literalmente "Confronto" é a aplicação do conhecimento.



Então, onde entram os Atemi [当て身] "ataques aos pontos vitais" e os Kyūsho [急所] "pontos vitais" propriamente ditos? Este é um assunto bastante interessante, principalmente nos dias atuais.

É interessante porque - em certa medida - é um assunto de que todos falam, mas poucos realmente têm conhecimentos efetivos a que o assunto se refere. Assim, a matéria é falada, comentada muito superficialmente por "mestres" diversos, sem que nenhum ponto vital seja abordado em profundidade.

E qual a razão para essa negligência no ensino/aprendizagem?

A razão é que esse assunto é muito mais complexo do que apresentar um diagrama com desenhos de localização dos pontos vitais e, em certa medida, as informações apresentadas nesses mesmos diagramas deixam muito a desejar no que diz respeito aos detalhes a respeito de cada ponto nelas indicados.

Apesar de eu não ter uma "vasta" experiência em brigas de rua, naturalmente enfrentei alguns casos onde o risco de vida era iminente. Entre os casos sobre os quais eu tenho vivência efetiva, pois as situações se passaram comigo, vou comentar três casos que me causaram grande surpresa ao verificar que o conhecimento que eu tinha "aprendido" dentro do Dōjō [道場] quanto a pontos vitais não correspondia àquilo que eu enfrentava na rua.

Num primeiro caso, após ter passado anos e anos a treinar técnicas para atingir pontos específicos, fui abordado na rua por um elemento... o confronto foi inevitável. Num determinado momento, desferi o meu ataque a um ponto específico - já pensando no resultado que eu esperava.

Para a minha surpresa e horror, o ataque ao ponto vital, com força mais do que suficiente, não produziu nenhum efeito no adversário em questão. Foram necessários quatro ataques no mesmo ponto para que o elemento fosse neutralizado (o que me deu uma margem de sucesso de 25% para um ataque ao referido ponto - muitíssimo abaixo do que eu esperava para um combate real).

A questão que se coloca é: a técnica ao ponto vital não funcionou ou funcionou mal?!

Vejamos a situação de uma outra forma. Quando estamos em combate real, a adrenalina sobe em flecha... não só a nossa, mas a do adversário também! Aquilo que uma pessoa em condições normais poderia achar extremamente doloroso, sob o efeito da adrenalina pode muito bem não fazer sentir coisa alguma. Devemos estar preparados para essa situação... coisa que naquela época eu não estava. Mesmo atingindo o ponto certo, um único ataque não foi suficiente para derrubar o adversário. Descobrir isso no meio de um combate é a pior coisa que pode acontecer, pois abala os alicerces daquilo que julgamos dominar.

Num outro confronto, também inevitável, utilizei uma técnica que para mim era potencialmente "inofensiva", quero dizer, não tinha objetivo em derrubar o adversário, tanto que o combate acabou com uma técnica apenas... mas vim a saber que o adversário teve o braço partido em três partes. Isso

também foi uma surpresa enorme, pois quando usei a técnica tinha por objetivo apenas "afastar" o adversário e nada mais, tanto que a técnica foi feita com aproximadamente 50% da força que eu podia utilizar. Nesse caso, a técnica teve um aproveitamento de 300%...

A questão que se coloca é: a técnica funcionou bem demais?!

Novamente devemos analisar a situação no contexto de combate de rua onde a nossa vida está em risco e em que todas as alternativas são válidas para sobreviver.

Além disso, quando fiz a técnica não visei qualquer ponto vital. Apenas queria afastar o adversário.

Existem vários fatores que contribuem ou atrapalham o desempenho de um Karateka [空手家], em combate real. As falsas teorias sobre pontos vitais serem decisivos deveriam ser apresentadas de uma forma mais coerente. Há situações de hesitação, medo, insegurança... também há momentos em que o adversário simplesmente tem uma pura perda de controle sobre si mesmo - quer por problemas médicos, quer por efeito de drogas, álcool etc.

Num terceiro caso, estava voltando da praia com os meus irmãos menores quando fomos abordados por dois elementos, um deles com um bastão com pregos nas pontas. O combate era inevitável. Uns 5 segundos após o início do combate, eu estava a aplicar um estrangulamento com o elemento que estava armado caído ao solo. Como no Dōjō [道場] eu já havia praticado milhares de vezes os estrangulamentos, sabia - com 100% de certeza - que funcionavam (pois eu já tinha passado tanto por defensor como agressor na prática das técnicas - sabia "como" fazer e os seus efeitos quanto a tempo e resultados).

Mas, na rua é diferente... não é a mesma coisa. Enquanto que no Dōjō [道場] o Dōgi [道着] não rasga, na rua, a roupa comum rasga, cedendo à pressão! Definitivamente, a técnica não pode ser feita. Simples como isso!

É uma situação completamente nova.

Aquilo que eu julgava ser 100% à prova de falhas, falhou redondamente! A questão que se coloca é: A técnica estava errada?! De forma alguma! O que foi ensinado/aprendido funciona realmente a 100%... as condições do combate "não-linear" é que são imprevisíveis! Certezas dentro de um Dōjō [道場], todos nós as temos, mas a realidade do combate de rua (não para marcar pontos) pode se revelar assustadoramente perigosa.

O que nos leva à questão dos pontos vitais e o seu ensino nas Artes Marciais. Todo instrutor deveria ser capaz de separar a fantasia da realidade e advertir os alunos de que um ataque a um ponto vital tem mais probabilidade de atingir o objetivo esperado, mas que também estivessem prontos para a eventualidade de o adversário estar "anestesiado" por adrenalina ou sob o efeito de alucinógenos ou álcool... o que vai determinar sua maior ou menor resistência aos ataques que efetuamos.

Infelizmente, não é bem isso que vemos nas escolas. Os pontos vitais passam a ser mitos e alguns "mestres" citam um ou dois para justificar o seu "*status quo*". Todo instrutor que se aventura pelo ensino dos pontos vitais geralmente cai num erro extremamente básico: a falta de vivência real na aplicação de técnicas aos pontos ensinados.

E é bom que assim o seja, caso contrário andariam todos à porrada constantemente e isso afasta-se das fronteiras do Dō [道] (Caminho, Via).

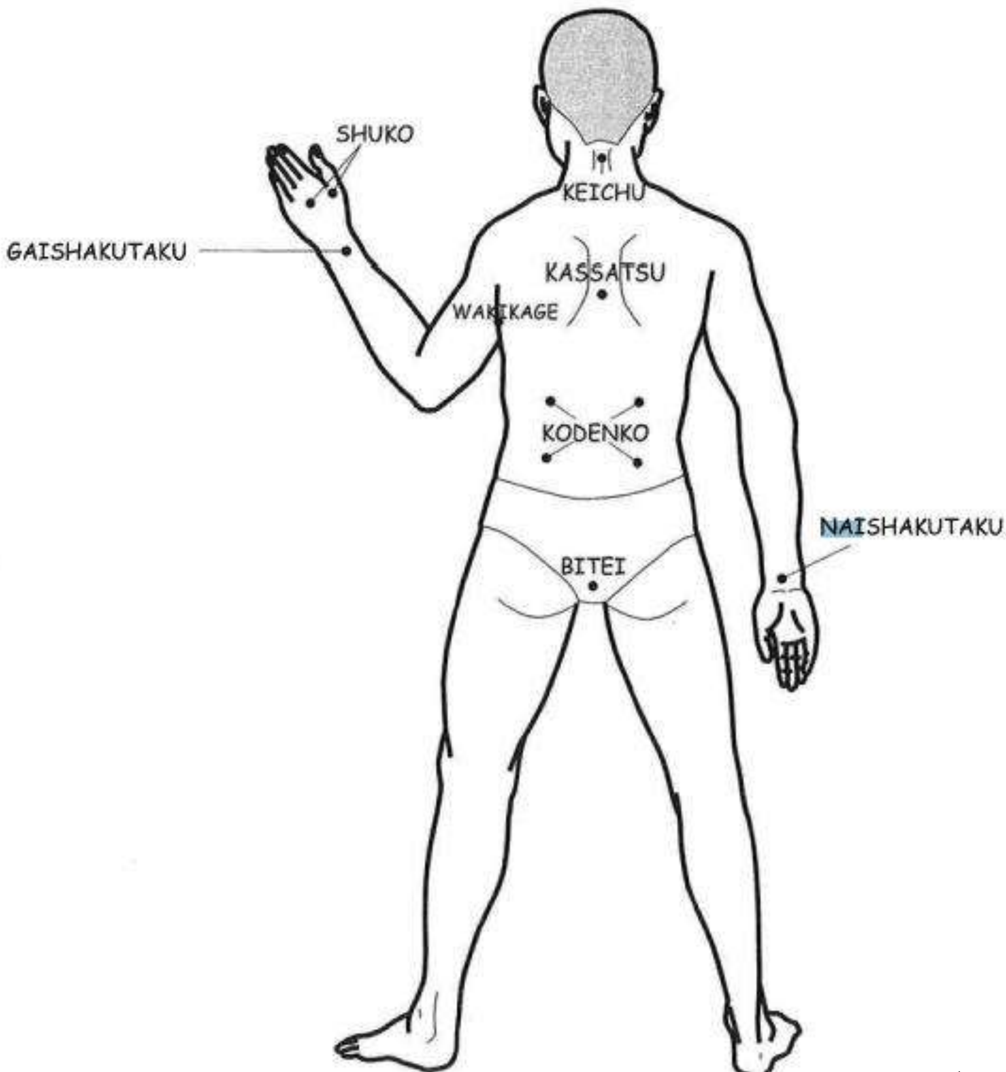
Sou a favor do ensino de pontos vitais para todos os Yūdansha [有段者] (faixas-pretas) e acredito que um Shodan deveria saber 3 pontos vitais (1 Jôdan + 1 Chûdan + 1 Gedan); um 2º Dan deveria saber 6 (2+2+2), um 3º Dan deveria saber 9 (3+3+3) e assim por diante.

Mesmo que não representem 100% de certeza de Ikken Issatsu [一拳一殺] ("Um ataque, uma morte") aumenta a precisão e efetividade do futuro instrutor.

*Texto extraído de publicações na Internet do Professor Joséverson Goulart.

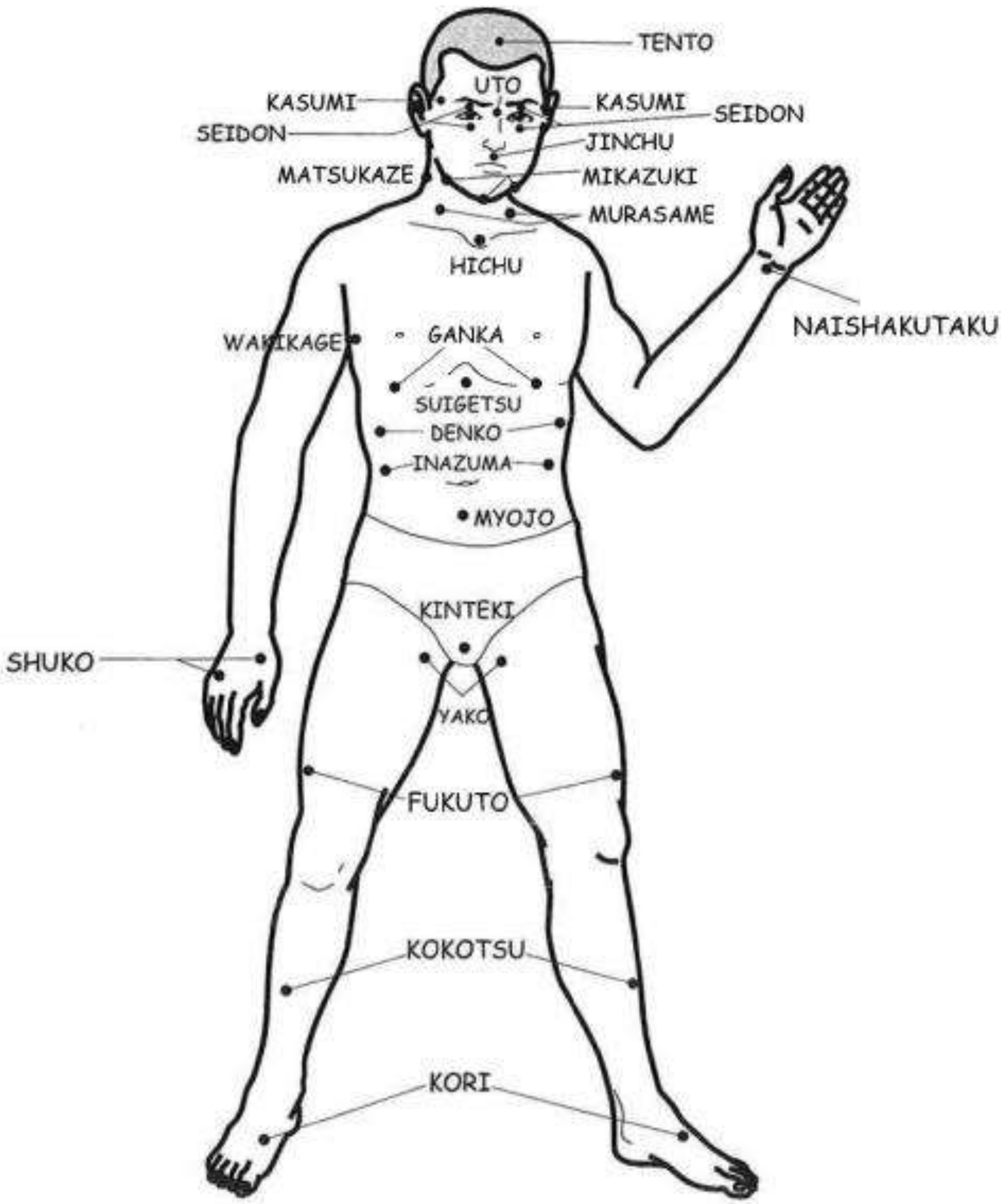
KYŪSHO-ZU

(Tabela de Pontos Vitais Básicos)



localização do ponto no corpo..NOME JAPONÊS

* base do occipital (parte posterior da cabeça)........KEICHU / BONNOKUBO
* ponto entre 5ª. e 6ª. vértebras torácicas...KASSATSU
* cada lado entre a 9ª. e 11ª. vértebras torácicas.................................KODENKO
* cóccix...BITEI
* lado exterior do pulso, onde os ossos Cúbito & Radius se encontram...GAISHAKUTAKU


TENTO
UTO
KASUMI
KASUMI
SEIDON
SEIDON
JINCHU
MATSUKAZE
MIKAZUKI
MURASAME
HICHU
NAISHAKUTAKU
WAKIKAGE
GANKA
SUIGETSU
DENKO
INAZUMA
MYOJO
KINTEKI
SHUKO
YAKO
FUKUTO
KOKOTSU
KORI

localização do ponto no corpo...NOME JAPONÊS

* ponto a meio caminho entre a parte superior da cabeça e testa.............TENTO
* têmpora...KASUMI
* área logo abaixo ou acima do globo ocular........................SEIDON / GANKA
* globo ocular...GANSEI
* ponte do nariz, entre os olhos...UTO / MIKEN
* área entre o lábio superior e a base do nariz...JINCHU
* queixo e ponto inserção lateral do maxilar..MIKAZUKI
* lado do pescoço, onde a carótida e jugular passam......................MATSUKAZE
* área pouco acima do ponto médio da clavícula..............................MURASAME
* parte anterior da laringe, entre o osso hioide e a cartilagem cricoide...HICHU / NODOBUE
* plexo solar...SUIGETSU / MIZO-OCHI
* 3 cm abaixo do umbigo...MYOJO
* área abaixo de cada axila, entre 4ª. e 5ª. Costela.............................WAKIKAGE
* abaixo de cada mamilo, entre 5ª. e 6ª. Costela.......................................GANKA
* em cada lado da parte superior do abdómen, entre a 7ª. e 8ª. Costela..DENKO
* em cada lado do abdome superior, as pontas da 11a. e 12ª. costelas (costelas flutuantes)..INAZUMA
* ponto radial e ulnar no pulso...NAISHAKUTAKU
* ponto carnudo entre dedo médio e indicador e entre polegar e dedo indicador...SHUKO
* face interna da parte superior da coxa – adutor...YAKO
* lado externo da parte inferior da coxa - Tractus Iliotibialis.................FUKUTO
* face interna da parte superior do pé...KORI
* ponto médio da tíbia ou tíbia................................KOKOTSU / MUKOZUNE
* área da genital masculina...KINTEKI

TERMINOLOGIA JAPONESA BÁSICA

Contagem 1 – 10		**Títulos**	
1	Ichi	Karateka	Praticante de Karate-Dō [空手道]
2	Ni	Kohai	Karate-ka mais novo de prática em relação ao Senpai
3	San	Senpai	Karate-ka mais velho de prática (nunca use para você mesmo)
4	Shi	Sensei	Professor (nunca use para você mesmo)
5	Go	Shihan	Mestre (nunca use para você mesmo)
6	Roku	**Sufixos**	
7	Shichi	-san	Senhor, Senhora, Senhorita
8	Hachi	-sama	Superior honorífico
9	Ku	-chan	Para crianças, mulheres jovens e amigos
10	Ju	-kun	Para homens jovens

Sistema de graduação

Mudansha	Quadro de faixas coloridas da Academia
Nanakyu	7th Kyu
Rokkyu	6th Kyu
Gokyu	5th Kyu
Yonkyu	4th Kyu
Sankyu	3rd Kyu
Nikyu	2nd Kyu
Ikkyu	1st Kyu
Yudansha	Quadro de faixas pretas da Academia
Shodan	1st Dan
Nidan	2nd Dan
Sandan	3rd Dan
Yondan	4th Dan
Godan	5th Dan
Rokudan	6th Dan
Shichidan	7th Dan
Hachidan	8th Dan
Kudan	9th Dan
Judan	10th Dan

Instruções no Dōjō [道場]

Hajime	Começar/iniciar
Yame	Parar
Yasume	Descansar
Yoi	Esteja pronto
Hai	Sim
Iie	Não
Kiai	Harmonizar o espírito
Seiretsu	Alinhar
Mawate	Virar para o outro lado
Migi	Direita
Hidari	Esquerda
Shomen	Frente
Ushiro	Atrás
Semete	Aquele que ataca
Ukete	Aquele que defende
Kiritisu	Levantar

Saudações iniciais e finais

Kiotsuke	Atenção
Rei	Cumprimentar
Naotte	Relaxar
Seiza	Posição formal ajoelhado
Mokuso	Meditação
Mokuso Yame	Parar a meditação
Shomen Ni Rei	Cumprimentar para a frente
Sensei Ni Rei	Cumprimentar o Professor/Mestre
Otaga Ni Rei	Cumprimentar um ao outro
Onegaishimasu	Por favor (me ensine)
Arigato Gozaimashita	Obrigado (pelos ensinamentos)

Termos Gerais

Hikite	Puxada de mão para o quadril
Tsuki	Soco
Uchi	Golpe de percussão
Keri	Chute
Uke	Defesa/bloqueio

Uchi (Golpes de percussão)

Uraken	Artelhos (na parte de trás da mão)
Tettsui	Mão em martelo
Haito	Lateral da mão aberta do lado do polegar
Shuto	Lateral da mão aberta do lado do dedo mínimo
Nukite	Mão em lança (aberta, ponta dos dedos)
Haishu	Parte de trás da mão aberta
Teisho	Base da palma da mão

Partes do corpo

Atama	Cabeça
Me	Olhos
Kubi	Pescoço
Kata	Ombros
Karada	Torso
Suigetsu	Plexo solar
Ude	Braço
Hiji or Empi	Cotovelo
Te	Mão
Ashi	Perna
Hiza	Joelho
Koshi	Bola do pé
Kakato	Calcanhar
Sokuto	Faca do pé

Termos e Conceitos

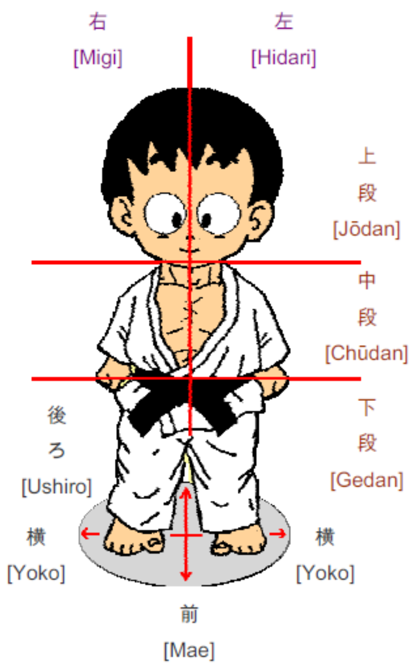
Wa	Paz, Harmonia
Do	Caminho
Kai	Associação
Ryu	Estilo
Karate-Dō	Mãos vazias
Dōjō	Local de treino
Hombu	Comando central
Hara	Centro
Kime	Foco

Keri (Chutes)

Mae Geri	Chute frontal
Yoko Geri	Chute lateral
Ushiro Geri	Chute para trás
Mawashi Geri	Chute circular
Ura Mawashi Geri	Chute circular reverso
Mikazuki Geri	Chute crescente
Fumi Kiri	Pisão com sokuto
Fumi Komi	Pisão com a sola do pé
Hiza Geri	Joelhada

Maai	Distância x timing	Mae Tobi Geri	Chute frontal voador
Osu	Forma de cumprimento	Yoko Tobi Geri	Chute lateral voador
Waza	Técnica		
Taisabaki	Movimentação (pernas e quadril)		
Zanshin	Espírito de prontidão, atenção	Jo/Chu/Ge Dan	Nível alto/médio/baixo
Budo	Caminho da guerra	Keage	Pra cima
Bushido	Caminho do guerreiro	Kekomi	Pra frente
Shuhari	Copiar, entender, melhorar		
Go No Sen	Defender e em seguida contra-atacar		
Sen No Sen	Defender e atacar simultaneamente ao atacante	**Ido Kihon**	**(Movimentos Básicos)**
Sen	Atacar antes do atacante	Gedan Barai Uke	Defesa varrendo para baixo
Ikken Hissatsu	Um ataque mortal/finalizador	Age (Jodan) Uke	Defesa alta
Ki	Energia	Uchi Uke	Defesa de dentro para fora
Kamae	Posição de guarda	Soto Uke	Defesa de fora para dentro
Nage Waza	Técnicas de projeções	Gyaku Zuki	Soco com o braço de trás
Ashi Waza	Técnicas com a perna	Shuto Uke	Defesa com mão aberta
Te Waza	Técnicas com a mão	Oi Zuki	Soco direto avançando
Shime Waza	Técnicas de estrangular	Tate Ken Zuki	Soco com o punho na vertical
Kansetsu Waza	Técnicas de torções	Ura zuki	Soco em gancho de baixo para cima

- Hōkō [方向] – Direções



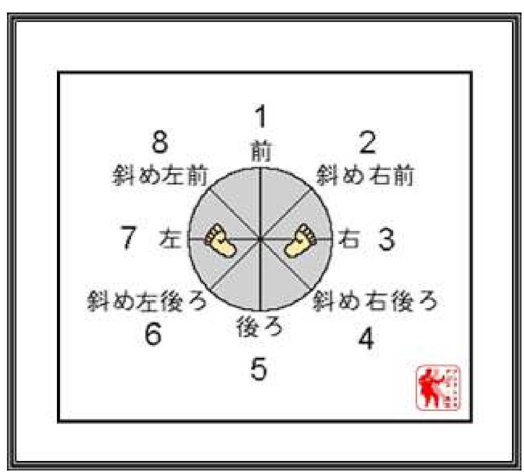
Traduzindo literalmente as expressões temos:

Migi [右]: Direita, lado direito, para a direita;
Hidari [左]: Esquerda, lado esquerdo, para a esquerda;

Jōdan [上段]: Nível superior;
Chūdan [中段]: Nível médio;
Gedan [下段]: Nível inferior.

Mae [前]: Frente, para a frente, frontal;
Ushiro [後ろ]: Atrás, para trás;
Yoko [横]: Lado, para o lado;





Traduzindo literalmente os quadros temos:

Tenshin Happō [転身八方]: Movimentos em 8 direções

Ichi [一]: 1, um ou **Mae** [前): Frente, para a frente, frontal
Ni [二]: 2, dois ou **Naname-migi-mae** [斜め右前]: Diagonal à direita para a frente
San [三]: 3, três ou **Migi** [右]: Direita, lado direito, para a direita
Shi [四]: 4, quatro ou **Naname-migi-ushiro** [斜め右後ろ]: Diagonal à direita para trás
Go [五]: 5, cinco ou **Ushiro** [後ろ]: Atrás, para trás
Roku [六]: 6, seis ou **Naname-hidari-ushiro** [斜め左後ろ]: Diagonal à esquerda para trás
Shichi [七]: 7, sete ou **Hidari** [左]: Esquerda, lado esquerdo, para a esquerda
Hachi [八]: 8, oito ou **Naname-hidari-mae** [斜め左前]: Diagonal à esquerda para a frente

ESPORTE *VERSUS* ARTE MARCIAL

O quadro a seguir trata de uma breve comparação entre o que é o esporte Karate e o que é o Karate-Dō [空手道] arte marcial. Já de início se deve entender que ser bom em uma dessas vertentes não significa automaticamente que você vai ser bom na outra. Ambos requerem diferentes tipos de formação, treinamento e mentalidade. Entender as diferenças darão ao iniciante uma melhor perspectiva de sua formação e o significado do Karate-Dō [空手道].

Esporte (competição)	**Budō [武道] (arte marcial)**
1) Objetivo: **vencer.** O vencedor é aquele que marca mais pontos durante o combate. Mesmo que seu adversário tenha marcado pontos, você pode reverter a situação e ainda vencer o combate. Vencerá a competição aquele que ganhar mais lutas.	1) Objetivo: **Garantir a segurança própria e de terceiros.** Se, durante uma luta, você perde um olho, você não pode pensar "Eu vou daqui a pouco recuperá-lo". Trata-se de você garantir sua segurança e, através do treinamento constante, lapidar seu caráter.
2) Objetivo: **Marcar pontos durante a luta.** Consequência: ênfase no ataque. Todas as técnicas que não fazem você marcar pontos são normalmente negligenciadas. A ênfase se dá em técnicas velozes e que podem ser facilmente identificadas pelos árbitros.	2) Objetivo: **Ataque aos pontos vitais é essencial.** Não há nenhum árbitro, assim, as técnicas são para serem eficientes e não "visíveis". Técnicas eficientes, ou seja, focando em pontos vitais, não costumam produzir um efeito plástico e nem são facilmente identificáveis, entretanto, têm alto potencial lesivo e finalizam a contenda.

3) Existem regras: **evitar técnicas "perigosas".** Técnicas perigosas são evitadas (por exemplo, joelhadas, cotoveladas, projeções, chaves etc.), e sua prática conduz à desqualificação do atleta que as utilizar. Consequentemente aqueles que treinam o Karate esporte tendem a negligenciá-las durante o treinamento.	Sem "regras": **todos os ataques, inclusive aos pontos vitais podem ser feitos.** A formação destina-se a aprender a se defender. Assim, uma grande variedade de técnicas defensivas são aprendidas. Durante o treinamento, deve-se ter em mente que qualquer ataque do oponente pode te neutralizar. Todos os ataques devem ser tão eficientes, que devem neutralizar o oponente. Gichin Funakoshi [義珍船越] adotava: "Karate-ni Senti Nashi" (que significa "no Karate-Dō [空手道], não há vantagem para atacar" ou "não há nenhuma ação ofensiva no Karate-Dō [空手道]"). Desta forma o foco principal é dado na defesa seguida do contra-ataque.
Conclusão: O Karate esporte trabalha normalmente uma dimensão do indivíduo: força física, para ser mais rápido do que o adversário (o que declina com o envelhecimento do praticante).	O Budō [武道], ou arte marcial, é multidimensional. O treinamento físico está profundamente relacionado com a pessoa como um todo: físico, mente e espírito (é por isso que pessoas idosas que se dedicam ao Budō [武道] podem derrotar alguém mais "forte" e mais jovem). O objetivo técnico do treinamento é finalizar o adversário o mais rápido possível. Daí a importância dos pontos vitais, força, precisão e concentração em relação a cada golpe desferido. O espírito do treinamento é que vida e morte estão em jogo (simbolicamente). Gichin Funakoshi [義珍船越] diz no Nijūkun [二十訓]: **"O espírito é mais importante do que a técnica".**

MATÉRIA DE EXAME DE FAIXA

PARA FAIXA AMARELA

Do 7º Kyū (faixa branca) para o 6º Kyū (faixa amarela), o tempo de carência é de 6 meses no 7º Kyū:

SINAIS: → AVANÇAR ← RECUAR

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

KIHON		KATA	KUMITE		
GOLPES	POSTURA		TIPO	GOLPES	
→ OIZUKI CHUDAN	ZENKUTSU DACHI	HEIAN SHODAN C/BUNKAI	GOHON KUMITE	Ataque:	Defesa:
→ AGUE UKE	ZENKUTSU DACHI			OIZUKI JODAN	AGE UKE
→ SOTO UKE CHUDAN	ZENKUTSU DACHI			OIZUKI CHUDAN	SOTO UKE
→ UCHI UKE CHUDAN	ZENKUTSU DACHI				
→ GEDAN BARAI	ZENKUTSU DACHI				
→ MAE GERI	ZENKUTSU DACHI				
→ YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI				
→ YOKO GERI KEKOMI	KIBA DACHI				
→ SHUTO UKE	KOKUTSU DACHI				

PARA FAIXA VERMELHA

Do 6º Kyū (faixa amarela) para o 5º Kyū (faixa vermelha), o tempo de carência é de 6 meses no 6º Kyū:

SINAIS: → AVANÇAR ← RECUAR

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

KIHON		KATA	KUMITE		
GOLPES	POSTURA		TIPO	GOLPES	
→ OIZUKI CHUDAN	ZENKUTSU DACHI	HEIAN SHODAN C/ BUNKAI e HEIAN NIDAN C/ BUNKAI	GOHON KUMITE	Ataque:	Defesa:
→ / ← AGUE UKE	ZENKUTSU DACHI			OIZUKI JODAN	AGE UKE
→ / ← SOTO UKE CHUDAN	ZENKUTSU DACHI			OIZUKI CHUDAN	SOTO UKE
→ / ← UCHI UKE CHUDAN	ZENKUTSU DACHI			MAE GERI	GEDAN BARAI
→ / ← GEDAN BARAI	ZENKUTSU DACHI				
→ MAE GERI	ZENKUTSU DACHI				
→ MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI				
→ YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI				
→ YOKO GERI KEKOMI	KIBA DACHI				
→ / ← SHUTO UKE	KOKUTSU DACHI				

PARA FAIXA LARANJA

Do 5º Kyū (faixa vermelha) para 4º Kyū (faixa laranja), o tempo de carência é de 6 meses no 5º Kyū:

SINAIS: **→ AVANÇAR** **← RECUAR**

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

KIHON		KATA	KUMITE		
GOLPES	POSTURA		TIPO	GOLPES	
→ OIZUKI CHUDAN	ZENKUTSU DACHI	**HEIAN SHODAN**		Ataque:	Defesa:
→ SAMBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI			OIZUKI JODAN	AGE UKE
→ / ← AGUE UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI		KIHON IPPON **KUMITE**	OIZUKI CHUDAN	SOTO UKE
→ / ← SOTO UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI	**HEIAN NIDAN**		MAE GUERI	GEDAN BARAI
→ / ← UCHI UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI			MAWASHI GERI	**SHUTO UKE**
→ / ← GEDAN BARAI / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI			(no ataque: atacar com a direita e depois com a esquerda)	
→ MAE GERI	ZENKUTSU DACHI	**HEIAN SANDAN**		(na defesa: esquivar com contra-ataque logo em seguida)	
→ MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI				
→ YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI		SOMBRA (opcional)	30 segundos (SÓ GOLPES A NÍVEL CHUDAN)	
→ YOKO GERI KEKOMI	KIBA DACHI	**TODOS C/BUNKAI**			
→ / ← SHUTO UKE / NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSHU DACHI				

PARA FAIXA VERDE

Do 4º Kyū (faixa laranja) para 3º Kyū (faixa verde), o tempo de carência é de um ano no 4º Kyū:

SINAIS: **→ AVANÇAR** **← RECUAR**

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

KIHON		KATA	KUMITE		
GOLPES	POSTURA		TIPO	GOLPES	
→ OIZUKI CHUDAN	ZENKUTSU DACHI	**HEIAN SHODAN**		Ataque:	Defesa:
→ SANBON ZUKI	ZENKUTSI DACHI			OIZUKI JODAN	AGE UKE
→ GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI		KIHON IPPON **KUMITE**	OIZUKI CHUDAN	SOTO UKE
→ / ← AGUE UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI	**HEIAN NIDAN**		MAE GUERI	GEDAN BARAI
→ / ← SOTO UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI			MAWASHI GERI	**SHUTO UKE**
→ / ← UCHI UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI			**YOKO GERI**	**NAGASHI UKE**
→ /←GEDAN-BARAI + GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI	**HEIAN SANDAN**			
→ MAE GERI (ida) / REN GUERI (volta)	ZENKUTSU DACHI			(no ataque: atacar com a direita e depois com a esquerda)	
→ MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI			(na defesa: esquivar com contra-ataque logo em seguida)	
→ YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI	**HEIAN YONDAN**			
→ YOKO GERI KEKOMI	KIBA DACHI		SOMBRA (opcional)	30 segundos (GOLPES LIVRES)	
→ / ← SHUTO UKE / NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI	**TODOS C/BUNKAI**			

PARA FAIXA ROXA

Do 3º Kyū (faixa verde) para o 2º Kyū (faixa roxa), o tempo de carência é de um ano no 3º Kyū:

SINAIS: → AVANÇAR ← RECUAR

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

KIHON		KATA	KUMITE	
GOLPES	POSTURA		TIPO	GOLPES
→ / ← OIZUKI CHUDAN →/ ← SAMBON ZUKI →/ ← GYAKU ZUKI → / ← AGUE UKE / GYAKU ZUKI → / ← SOTO UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU ZUKI → / ← UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI → / ← GUEDAN-BARAI / GYAKU ZUKI → / ← MAE GERI → REN GERI DE MAE GERI → / ← MAWASHI GUERI → YOKO GERI KEAGE → YOKO GERI KEKOMI → KEAGE / KEKOMI ALTERNADA → USHIRO GERI → / ← SHUTO UKE / KIZAME GERI / NUKITE	ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU / KIBA DACHI/ ZENKUTSU ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI KIBA DACHI KIBA DACHI KIBA DACHI ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI	**TODOS OS HEIANS** **TEKKI SHODAN** **TODOS COM BUNKAI**	**KIHON IPPON KUMITE**	Ataque: OIZUKI JODAN — Defesa: AGE UKE Ataque: OIZUKI CHUDAN — Defesa: SOTO UKE Ataque: **OIZUKI CHUDAN** — Defesa: **UCHI UKE** Ataque: MAE GUERI — Defesa: GEDAN BARAI Ataque: MAWASHI GERI — Defesa: **SHUTO UKE** Ataque: **YOKO GERI** — Defesa: **NAGASHI UKE** Ataque: USHIRO GERI — Defesa: **SOTO UKE** (no ataque: **atacar com direita e esquerda)** (na defesa: após defesa contra-ataque logo em seguida)
			SHIAI KUMITE	30 segundos (GOLPES LIVRE)

PARA FAIXA MARROM

De 2º Kyū (faixa roxa) para 1º Kyū (faixa marrom) da Academia Nacional de Polícia, o tempo de carência é de um ano no 2º Kyū e ter participado de pelo menos um evento de atualização técnica em Karate-Dō Shōtōkan [松濤館] (curso, gashuku, seminário...).

1) KIHON

a) **Avança/recua** jodan oizuki;
b) **Avança/recua** tchudan guiaku-zuki;
c) **Avança/recua** sanbom-zuki;
d) **Avança** jodan age-uke (zenkutsu-dachi);
e) **Recua** jodan age-uke + tchudan guiaku-zuki (zenkutsu-dachi);
f) **Avança** tchudan uchi-uke (zenkutsu-dachi);

g) **Recua** tchudan uchi-uke + tchudan guiaku-zuki (zenkutsu-dachi);
h) **Avança** tchudan soto-uke (kiba-dachi);
i) **Recua** tchudan soto-uke (kiba-dachi) + tchudan guiaku-zuki (zenkutsu-dachi);
j) **Avança** gedan-barai (zenkutsu-dachi);
k) **Recua** gedan-barai (zenkutsu-dachi) + tchudan guiaku-zuki (zenkutsu-dachi);
l) **Avança** gedan haiwan nagashi-uke (kiba-dachi);
m) **Recua** gedan haiwan nagashi-uke (kiba-dachi) + tchudan guiaku-zuki (zenkutsu-dachi);
n) **Avança** tchudan shuto-uke (kokutsu-dachi);
o) **Recua** tchudan shuto-uke (kokutsu-dachi) + tchudan guiaku-zuki (kokutsu-dachi);
p) **Avança** jodan mae-geri keage (zenkutsu-dachi);
q) **Avança** tchudan mae-geri kekomi (zenkutsu-dachi);
r) **Avança** jodan yoko-geri keage (kiba-dachi);
s) **Avança** tchudan yoko-geri kekomi (kiba-dachi);
t) **Avança** jodan mawashi-geri (kokutsu-dachi);
u) **Avança** tchudan ushiro-geri (zenkutsu-dachi);

OBS.: Os movimentos serão executados a partir da posição gedan kamae (gedan-barai em zenkutsu-dachi). A cada contagem o examinando deverá executar três movimentos com Kiai [気合] no terceiro.

2) <u>RENZOKU-WAZA</u>

a) **Avança** jodan mae-geri keage + tchudan uchi-uke + jodan kisame-zuki + tchudan guiaku-zuki (todos em base zenkutsu-dachi, sendo que os três últimos sem deslocamento);
b) **Recua** jodan age-uke + avança tchudan mawashi-geri + jodan uraken-uchi + avança oi-zuki (todos em base zenkutsu-dachi);
c) **Avança** tchudan shuto-uke (kokutsu-dachi) +tchudan kisame mae-geri kekomi +guiaku yonhon-nukite (zenkutsu-dachi);
d) **Avança** jodan mae-geri keage + tchudan yoko-geri keage + tchudan mawashi-geri (os chutes devem ser feitos com a mesma perna, sendo o 1º pra frente, o 2º pra lateral e o 3º para frente novamente – base kamae-te).

OBS.: Os movimentos serão executados a partir da posição jodan kamae-te (de luta). A cada contagem o examinando deverá executar três sequências com Kiai [気合] na terceira.

3) JIU IPPON KUMITE

a) Uke ataca jodan oi-zuki, tori defende jodan age-uke e contra-ataca tchudan guiaku-zuki ;
b) Uke ataca tchudan oi-zuki, tori defende uchi-uke e contra-ataca gedan mae geri;
c) Uke ataca tchudan oi-zuki, tori defende soto-uke e contra-ataca tchudan empi uchi;
d) Uke ataca gedan mae-geri kekomi, tori defende gedan-barai e contra-ataca jodan tate empi uchi;
e) Uke ataca gedan yoko-geri kekomi, tori defende gedan haiwan-uke e contra-ataca tchudan guiaku-zuki, realiza kuzuchi e otoshi-zuki;
f) Uke ataca jodan mawashi-geri, tori defende shuto-uke e contra-ataca jodan shuto-uchi;
g) Uke ataca ushiro-geri, tori defende soto-uke e contra-ataca tchudan guiaku-zuki, realiza kuzuchi e fumikomi;

OBS.: Os movimentos serão executados com uke e tori a partir da posição kamae-te (de luta, manter-se em zanshin). Não haverá contagem; a movimentação deverá ser de jiyu kumite, procurando as partes sempre manter seus respectivos maai, sendo que as técnicas devem ser feitas uma vez para cada lado (direita e esquerda). O uke avisará a direção do golpe e o nome, após isso o executará.

4) KATA [型]

a) Obrigatórios - O examinando deverá realizar todos os Heian [平安] + o tekki-shodan (será cobrado a critério do avaliador Bunkai [分解] de alguns movimentos de todos os Kata [型].
b) Escolhido – O examinando deverá executar ou o Bassai-Dai ou o Kanku-Dai.

5) JIU KUMITE

O examinando deverá realizar um Jiu Kumite com duração de dois minutos, devendo para tanto estar com protetores de mão e bucal.

PARA FAIXA PRETA

Para faixa preta (1º DAN e seguintes) os exames são prestados diretamente na Federação de Karate-Dō [空手道], sendo a matéria do exame divulgada anualmente pela Banca Examinadora designada pela Federação.

De 1º Kyū (faixa marrom) para 1º DAN (faixa preta), o tempo de carência também é determinado pela Federação, sendo que a Academia Nacional de Polícia, somente liberará o aluno para realizar o exame com no mínimo um ano e meio de treinamento no 1º Kyū, tendo participado na faixa marrom de pelo menos dois eventos de atualização técnica em Karate-Dō Shōtōkan [空手道松濤館] (curso, gashuku, seminário...) e aprovação em pré-exame realizado após um ano de treinamento na faixa marrom. Esse pré-exame será prestado à banca examinadora da ANP, onde o faixa marrom deverá realizar todo o exame para faixa preta previsto para aquele ano pela Federação. Uma vez aprovado, o faixa marrom colocará na ponta de sua faixa uma listra na cor preta, significando que em seis meses poderá prestar exame junto à Federação de Karate-Dō [空手道] para faixa preta.



Alunos da Academia Nacional de Polícia recebendo seus novos Obi, após exame de graduação.

APRENDENDO E TREINANDO OS KATA [型] BÁSICOS:

Os Kata não podem ser encarados como um simples exercício físico. Na verdade, estas rotinas contêm a essência do estilo de combate que se pratica, sendo um compêndio de técnicas de defesa pessoal e, além, é um modo de alcançar a disciplina na arte marcial e cultivar a "arte" dentro do sistema de combate. Sem Kata não há progresso no verdadeiro Karate-Dō [空手道]. O Kata representa o modelo ideal de técnicas do Karate: o respeito à essência, o conhecimento e a proficiência da arte. A busca constante no aperfeiçoamento dos Kata, nos leva à essência do Dō [道], um "caminho" de vida onde se busca o aperfeiçoamento da mente, espírito e físico, tornando-se, a cada dia que passa, um ser humano melhor em seu contexto social.

Assim, conforme previsto pela Divisão Técnica da Japan Karate Association, no treinamento dos Kata devemos sempre observar:

a) inicie e termine o Kata com um cumprimento;
b) o Kata não é feito apenas de técnicas básicas, deve haver fluidez constante nos movimentos, como no sangue correndo pelas veias;
c) não deve haver nenhuma mudança de movimentos ou técnicas a fim de se adequar o Kata original à própria pessoa;
d) não deve haver qualquer exagero nos movimentos (dramatização), a fim de tentar criar um esperado contraste nos movimentos;
e) os 3 elementos essenciais na prática do Kata consistem em: uso correto da força, contração e expansão do corpo, velocidade apropriada das técnicas;
f) a respiração deve ser sincronizada com os movimentos correspondentes das técnicas, combinações de técnicas devem ser feitas em um só fôlego;
g) verifique que há um número exato dos movimentos a serem executados;

h) observe o contato adequado dos olhos, que é correspondente à direção das técnicas, atitude atenta e elevada explosão de energia vocal (Kiai);
i) as mudanças de direção devem ser devidamente executadas, devem ser demonstradas com o auxílio conjunto de rotação do quadril e perna de apoio, com suaves movimentos dos pés;
j) a fim de se ter foco (Kime) nas técnicas, o corpo inteiro deve ser conectado/focado, prestando especial atenção às mudanças na direção;
k) as características e significado de cada movimento devem ser claramente demonstrados;
l) deve se seguir a sequência adequada das técnicas;
m) evite movimentos desnecessários quando se deslocar de uma técnica para a próxima;
n) o praticante deve realizar muitas repetições de movimentos do Kata até ser capaz de demonstrar a aplicação dos movimentos;
o) uma contagem (Kyodo) é igual a um movimento ou conjunto de movimentos e deve se estar ciente do ritmo adequado da contagem;
p) todas as técnicas básicas devem ser fortes e precisas.

Ainda, segundo a Japan Karate Association, temos como elementos chave para a prática dos Kata:

I) Atitude Correta:

a) cortesia, decoro;
b) espírito;
c) contato visual;
d) equilíbrio e estado mental de alerta.

II) Força e exatidão da técnica:

a) a sola do pé da perna de apoio é toda fixada no chão;
b) o calcanhar do pé não é levantado durante a execução dos movimentos;
c) as bases estão claramente definidas, com a sola do pé no chão;
d) os quadris são paralelos ao chão, a parte superior do corpo mantida ereta;
e) quando formadas as "armas" naturais (Seiken, Nukite, Shuto etc.), pulsos e tornozelos estão no ângulo adequado e mantidos firmes;

f) o braço puxado para trás fica adequadamente no corpo, na rotação dos quadris ou quando se desloca para a frente ou para trás os quadris se mantem nivelados; defender, socar e golpear com o antebraço deve estar em sincronia com o movimento de puxar o outro braço para trás;
g) cotovelo e pulso devem estar na posição adequada durante a defesa;
h) durante uma sequência de chutes, o pé da perna de apoio é plantado totalmente no chão e o joelho está devidamente alinhado;
i) a sequência de movimentos da perna ao chutar deve ser adequada: levantar o joelho para o alto e retrair o pé (Kaikomi), extensão e, então, puxar a perna de volta (Hikiashi);
j) Conforme previsto no Kata, aplicar o golpe apropriado para o alvo, seja frontal, lateral, altura do rosto (Jodan), altura do peito (Chudan), parte inferior do nível abdômen (Gedan);
k) a ação das mãos e dos pés deve ser simultânea durante a defesa, soco ou golpe;
l) usar todo o corpo para gerar energia e foco no desempenho.

III) O conhecimento do KATA

a) ordem correta da execução dos movimentos;
b) compreensão do significado da técnica;
c) observar os 3 elementos principais do Kata: uso correto da força, contração e expansão do corpo, velocidade apropriada das técnicas;
d) precisão em seguir a linha de performance (Enbusen), voltar ao ponto de partida;
e) apresentar as características essenciais do Kata escolhido;
f) sem movimentos extras ou exagerados.

Ainda, sobre o treinamento de Kata, o manual do instrutor da Japan Karate Association traz as seguintes “expectativas” sobre a prática:

- Qualquer prática, seja marcial ou desporto, em sua busca, é uma montanha-russa mental de emoções contraditórias, especialmente no que diz respeito à prática de Kata. Portanto, paciência e constância na prática é o principal;

- Há muito tempo atrás, em Okinawa, dizia-se que se levava três anos para aprender um Kata e era bastante comum os Mestres serem proficientes em apenas 3 ou 5 Kata. O conhecimento superficial de muitos Kata não é o ideal, mas, por outro lado, a prática de apenas poucos e repetidos Kata pode tornar-se monótona;

- Cada Kata tem suas próprias características e elementos e é necessário praticar uma variedade de Kata por estas razões. Cada pessoa tem sua própria personalidade e tipo de corpo. Portanto, não é ideal para todos escolher o mesmo Kata para seu aprofundamento. Há sempre um Kata preferido e um menos preferido. Cuidados devem ser tomados e se examinar uma variedade (de Kata), a fim de estudar as suas características, significados e aplicação de técnicas, de forma que se encontre um que é mais adequado para o indivíduo. Idealmente, se escolhe um ou dois para aperfeiçoá-los;

- Mesmo o mais experiente dos estudantes vai bater em uma parede e parar seu desenvolvimento. Quando isso acontece, é aconselhável fazer o Kata devagar e passar o tempo definindo o seu entendimento, seu significado, buscando prazer em sua execução. Novas descobertas podem ser feitas desta forma, como, por exemplo, o correto deslocamento do corpo. Ao praticar Kata, sempre nos esforçamos para assimilar os 3 elementos-chave que são: uso correto da força, contração e expansão do corpo, velocidade apropriada das técnicas;

- A postura correta, espírito elevado, contato visual e visualização imaginária do oponente são essenciais, bem como a compreensão do significado/aplicação de cada técnica.

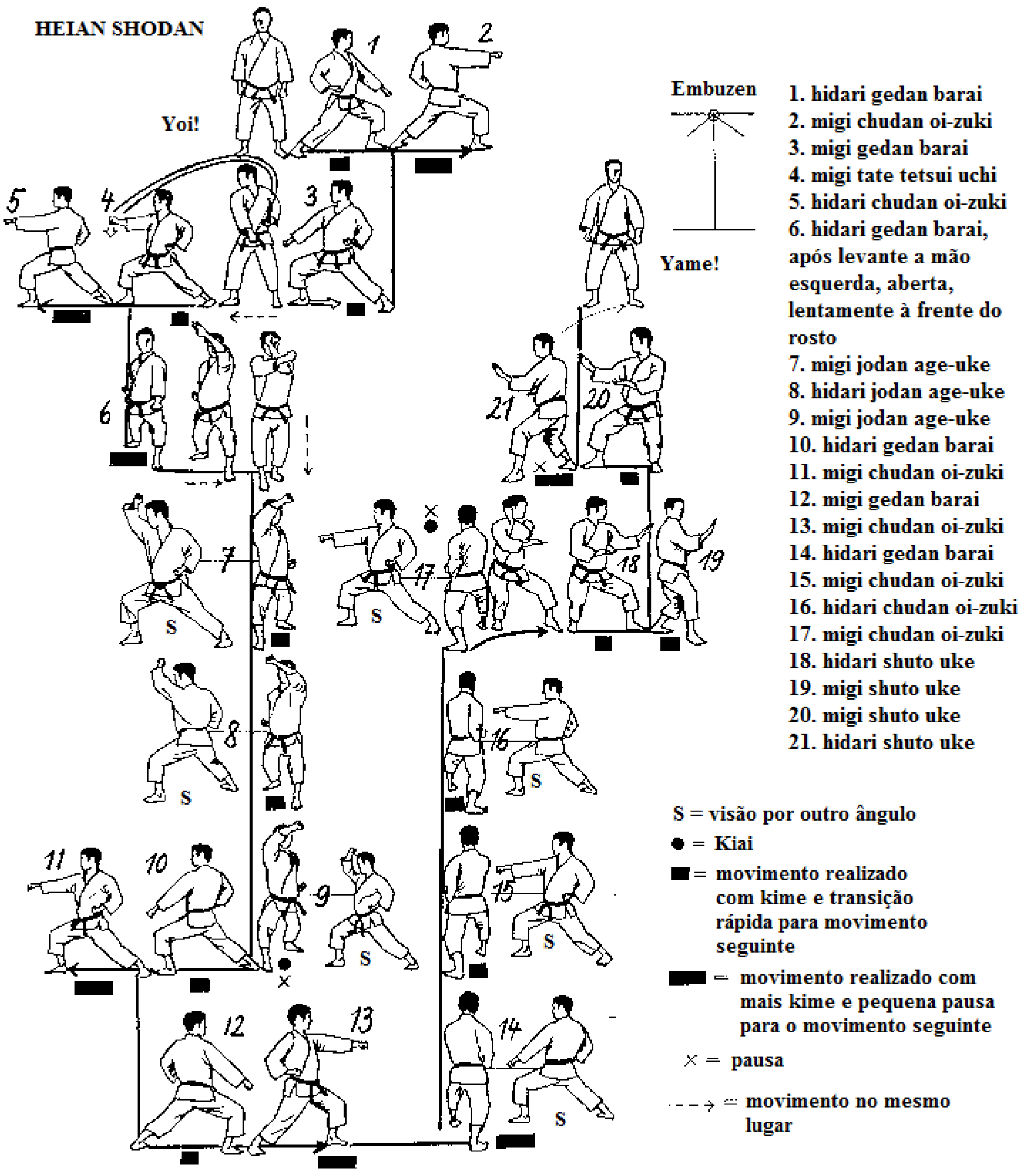
Vejamos, no quadro abaixo, o número de movimentos (Kyodo) dos Kata e suas características mais elementares:

Kata	Kyodo	Características
HEIAN SHODAN	21	Eram originalmente chamados PINAN. Dominando os Heian resultará em proficiência em defesa pessoal, trazendo um sentimento de segurança que vem do correto entendimento daqueles Kata (Karate-Dō Kyohan) São uma ponte para o aprendizado e entendimento dos próximos Kata
HEIAN NIDAN	26	
HEIAN SANDAN	20	
HEIAN YONDAN	27	
HEIAN GODAN	23	
TEKKI SHODAN	29	Eram originalmente chamados Naihanchi. Postura do cavaleiro (Kiba-Dachi) – tensão da parte interna das coxas, a parte do lado de fora de ambos os pés são tensionados para dentro (Karate-Dō Kyohan)
TEKKI NIDAN	24	
TEKKI SANDAN	36	

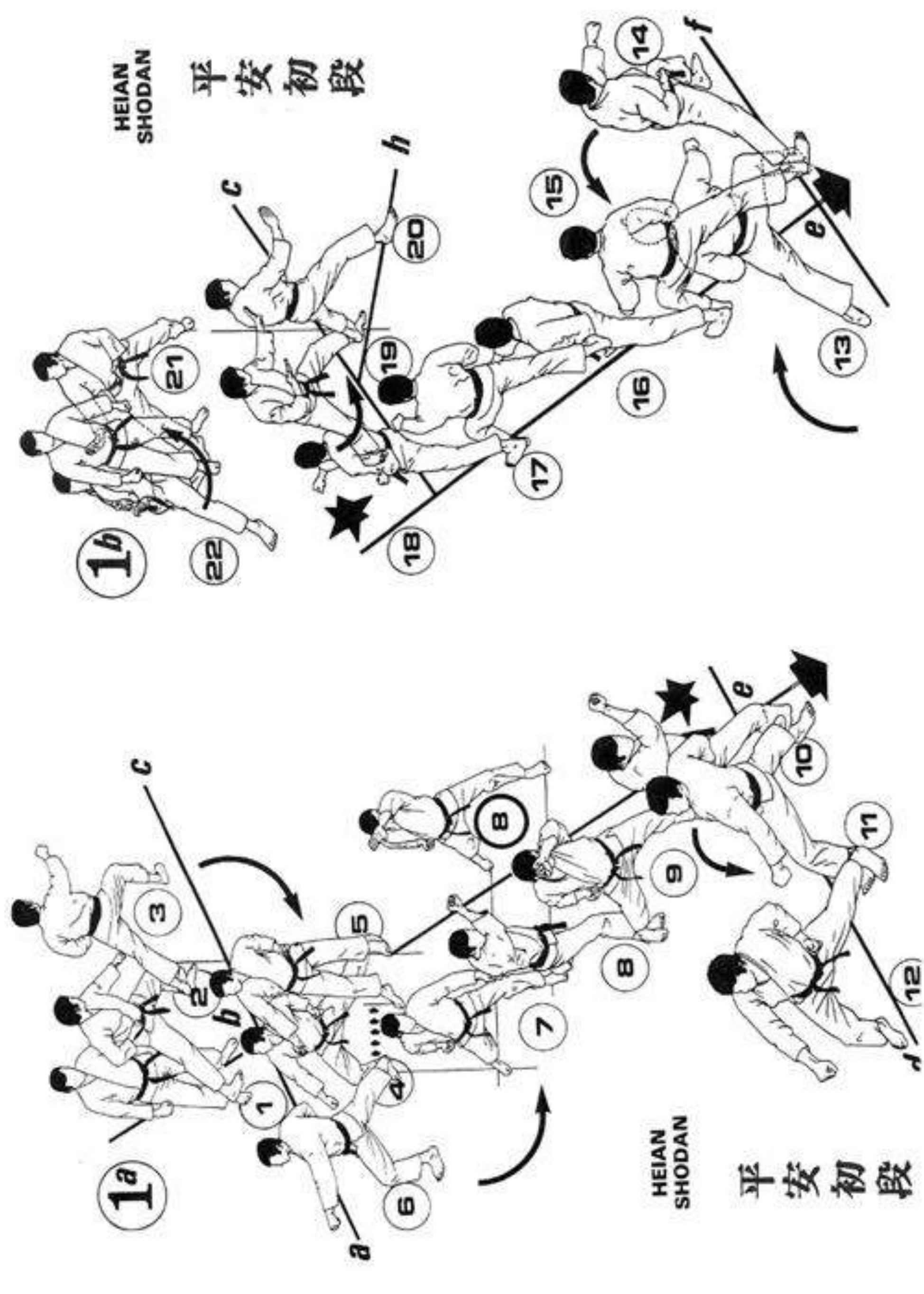
BASSAI DAI	42	Penetrando a fortaleza inimiga. Espírito, potência e decisão na execução. Nas defesas duplas as posições desvantajosas se transformam em posições vantajosas.
KANKU DAI	65	Defesa em oito direções – muitas mudanças de direções, saltos e quedas. Contraste em velocidades, movimentos lentos e rápidos, contrastes em potência dos golpes e na contração e expansão do corpo.
JITTE	24	Defesa contra Bo (bastão). Muito potente, potência vindo dos quadris, defesas contra Bo (bastão).
HANGETSU	41	Movimentos das mãos e pés sincronizados com a respiração. Os pés desenham uma meia lua enquanto se movem.
ENPI	37	Os movimentos sugerem o voo de uma andorinha. Leveza e agilidade, Age-zuki (soco ascendente), socos com salto à frente, mudanças de direção.
GANKAKU	42	Garça de pé em cima de uma rocha atacando os oponentes abaixo. Equilíbrio enquanto está sob apenas uma perna. Chute lateral (Yoko-Geri) e golpe com as costas da mão (Uraken-Uchi)
JION	47	Traz os princípios de Buda de força interna e, por fora, uma postura de tranquilidade. Mudanças de direção. Deslizar os dois pés simultaneamente em uma mesma direção.

BASSAI SHO	27	Defesa contra bastão que ataca no rosto (Jodan). Contra-ataque com defesa e ataque.
KANKU SHO	48	Principalmente defesas na altura do peito (Chudan) e chutes no nível do peito (Chudan). No Kanku Dai as defesas e chutes são mais no nível da cabeça (Jodan).
SHOCHIN	41	Base Fudo Dachi muito forte, ênfase em movimentos ousados e muito poderosos. Apresenta e desenvolve força e firmeza.
NIJUSHIHO	34	Apresenta fluidez e flexibilidade nos movimentos. Chute lateral (Yoko Geri) enquanto na posição do cavaleiro (Kiba-Dachi). Atacar a partir da posição de defesa com as costas da mãos (Haishu-Uke).
UNSU	48	Técnicas cum uma intricada agilidade de mãos e pés.
WANKAN	24	Movimentos passageiros deslizando os pés (Suri-Ashi).
GOJUSHIHO SHO	67	Movimentos intricados com defesas de mãos abertas, deslocando e girando na base do gato (Neko-Ashi Dachi).

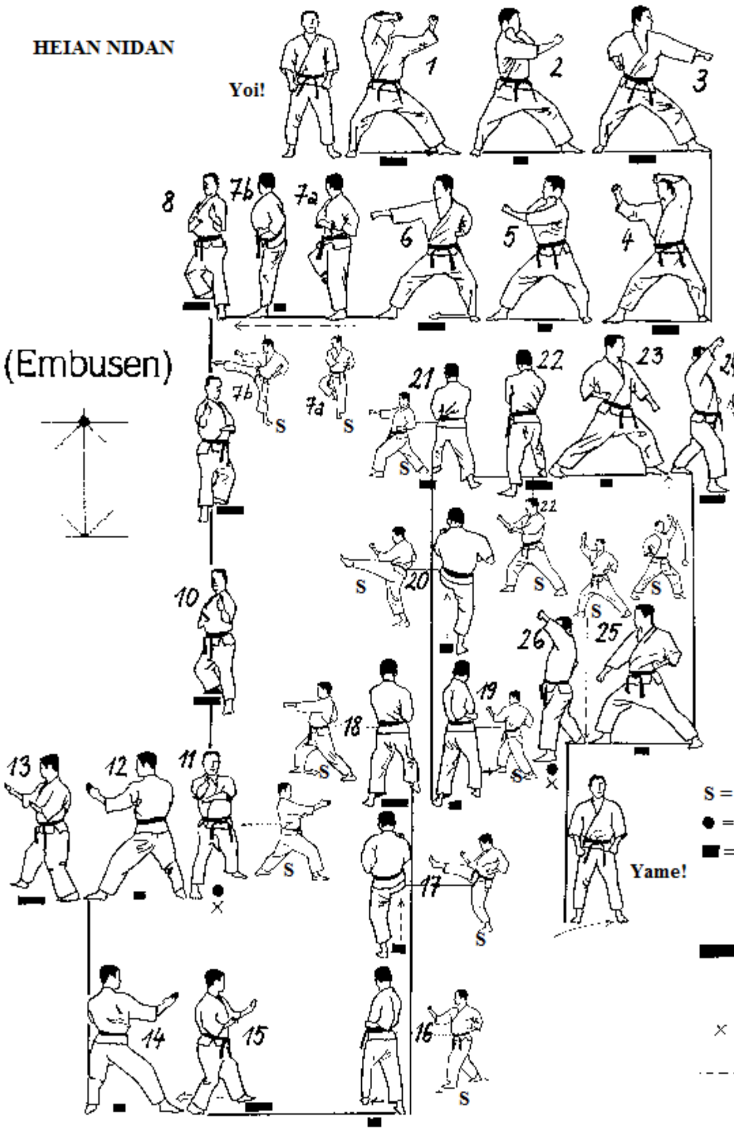
Heian Shodan:



Outra visão:



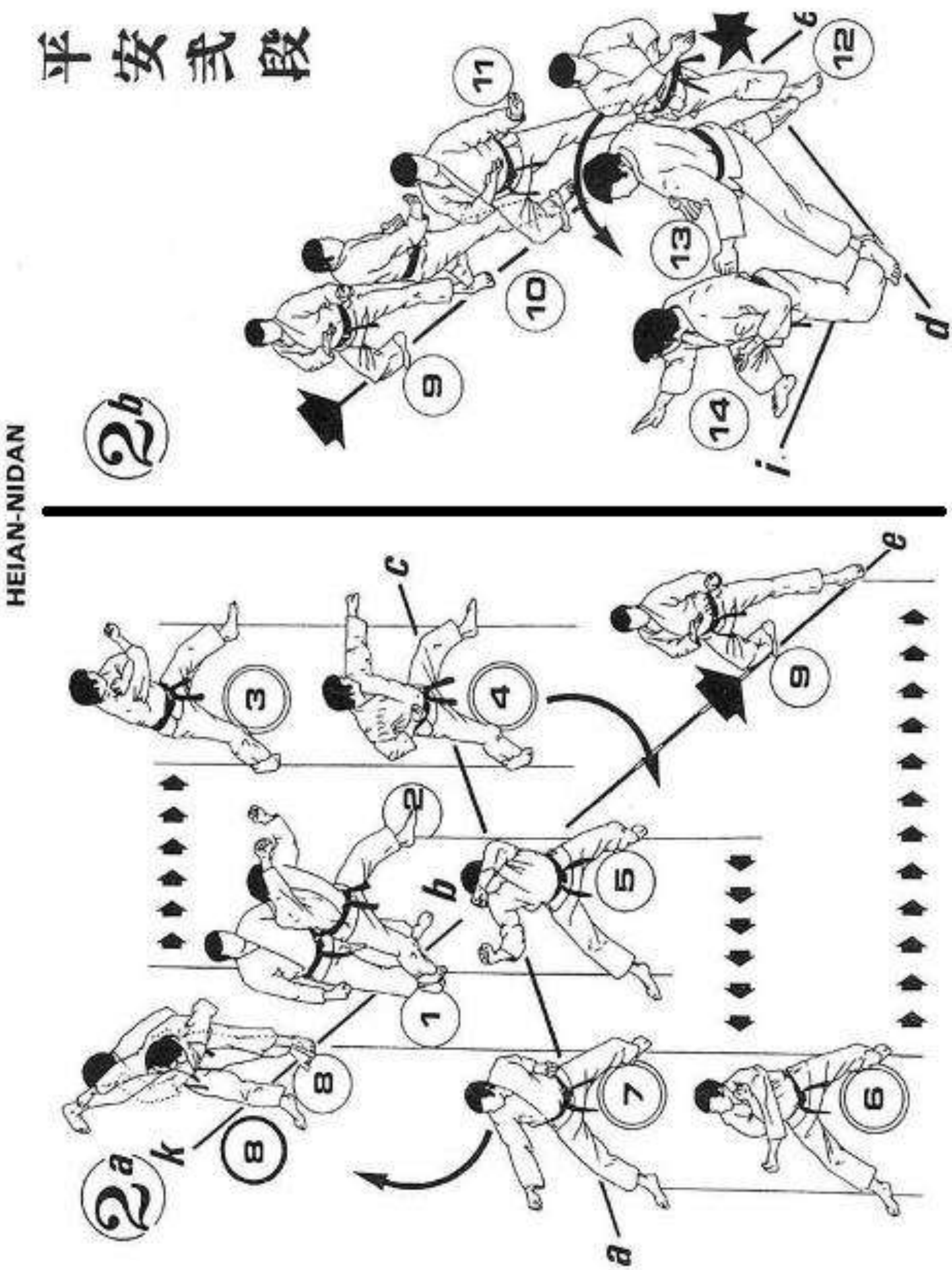
Heian Nidan:



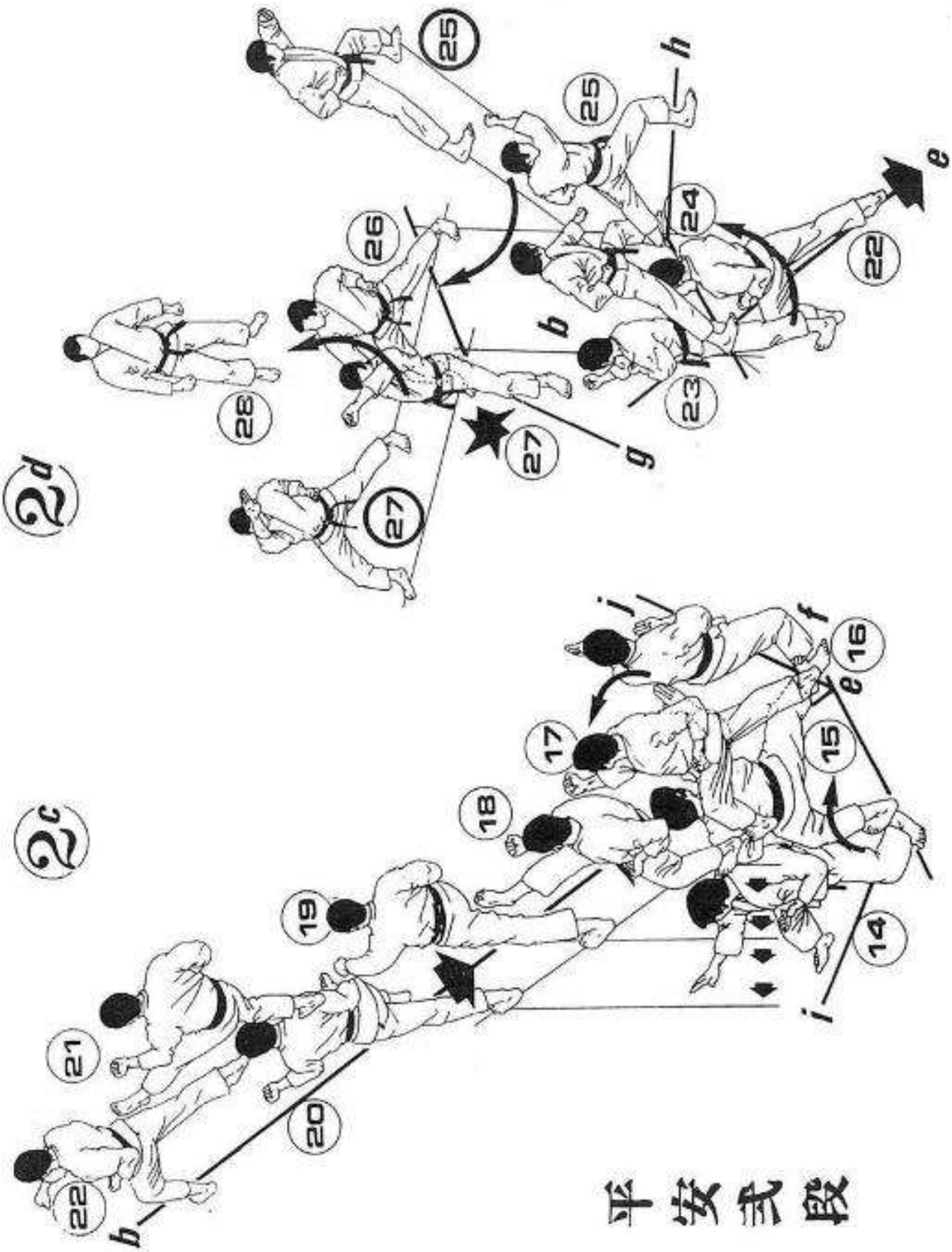
1. hidari haiwan-uke, migi age-uke
2. hidari ude-uke, migi ura-zuki
3. hidari chudan-zuki
4. migi haiwan-uke, hidari age-uke
5. migi ude-uke, hidari ura-zuki
6. migi chudan-zuki
7. migi jodan uraken-uchi, migi yoko-geri keage
8. hidari shuto-uke
9. migi shuto-uke
10. hidari shuto-uke
11. hidari ossae-uke, migi chudan shihon-nukite
12. hidari shuto-uke
13. migi shuto-uke
14. migi shuto-uke
15. hidari shuto-uke
16. migi gyaku uchi-uke
17. migi mae-geri
18. hidari chudan gyaku-zuki
19. hidari gyaku uchi-uke
20. hidari mae-geri
21. migi chudan gyaku-zuki
22. migi morote uchi-uke
23. hidari gedan-barai
24. migi jodan age-uke
25. migi gedan-barai
26. hidari jodan age-uke

S = visão por outro ângulo
● = Kiai
▀ = movimento realizado com kime e transição rápida para movimento seguinte
▬ = movimento realizado com mais kime e pequena pausa para o movimento seguinte
× = pausa
- - → = movimento no mesmo lugar

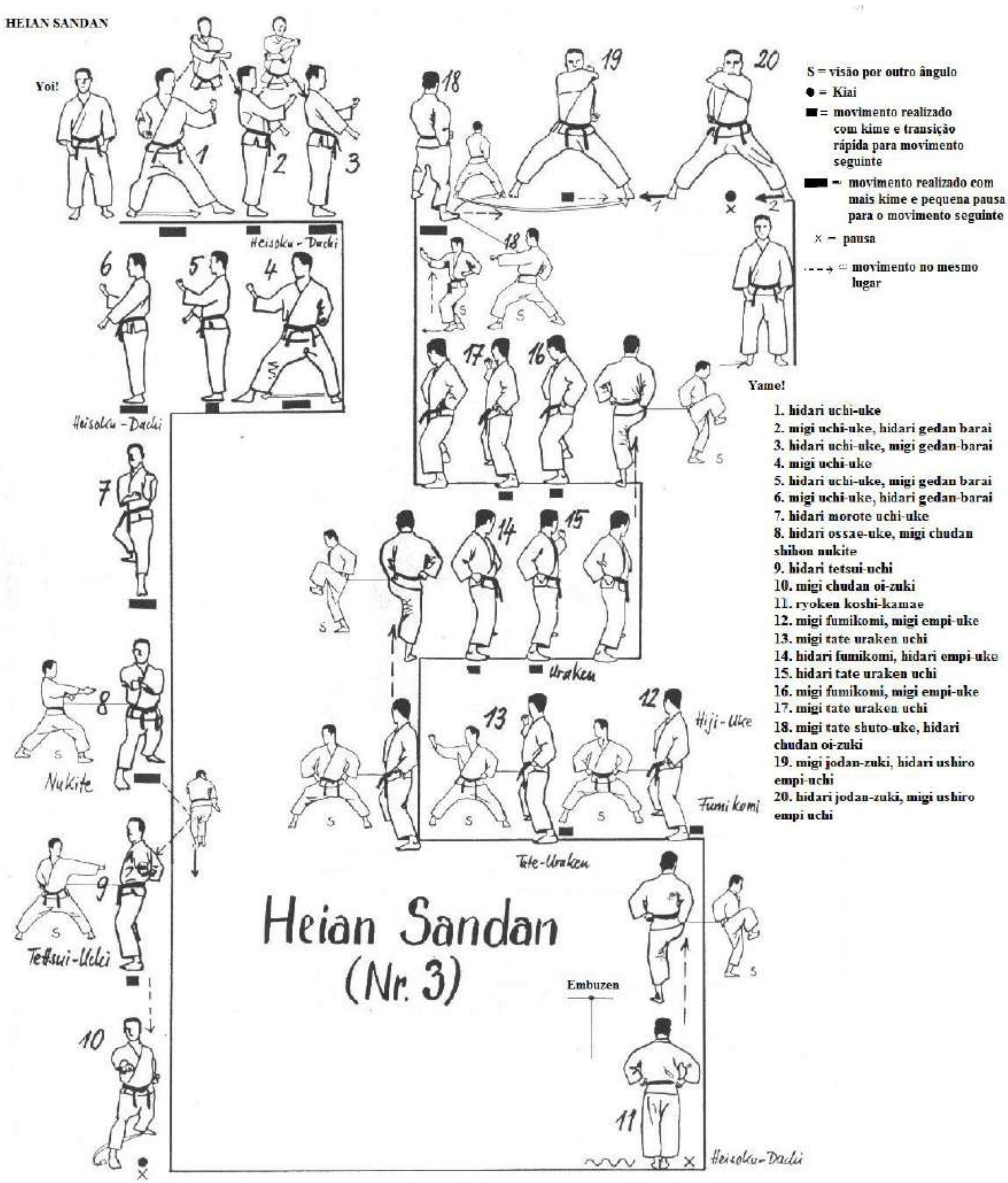
Outra visão:



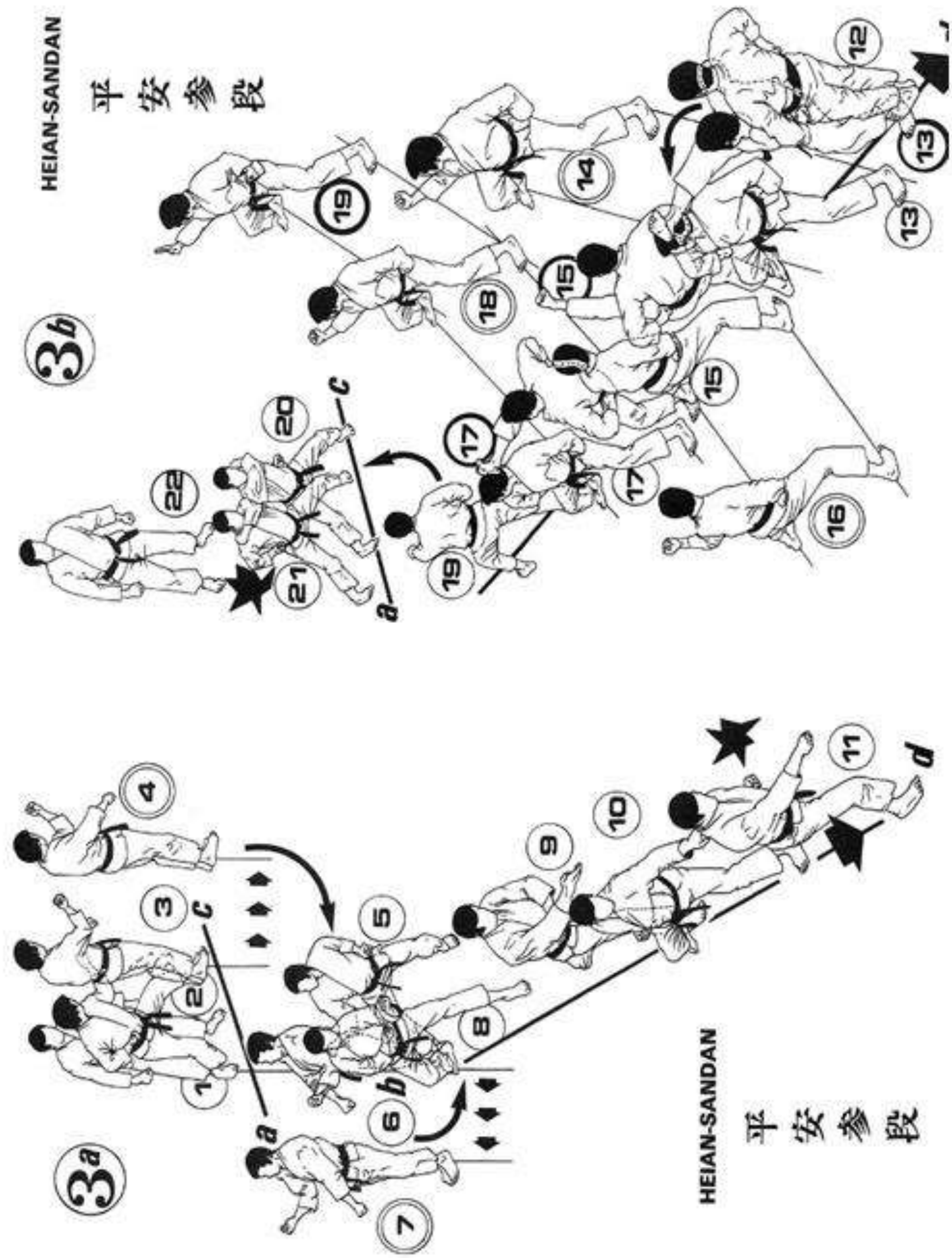
*** Continua na outra página.**


2c
2d
平安弐段

Heian Sandan:



Outra visão:



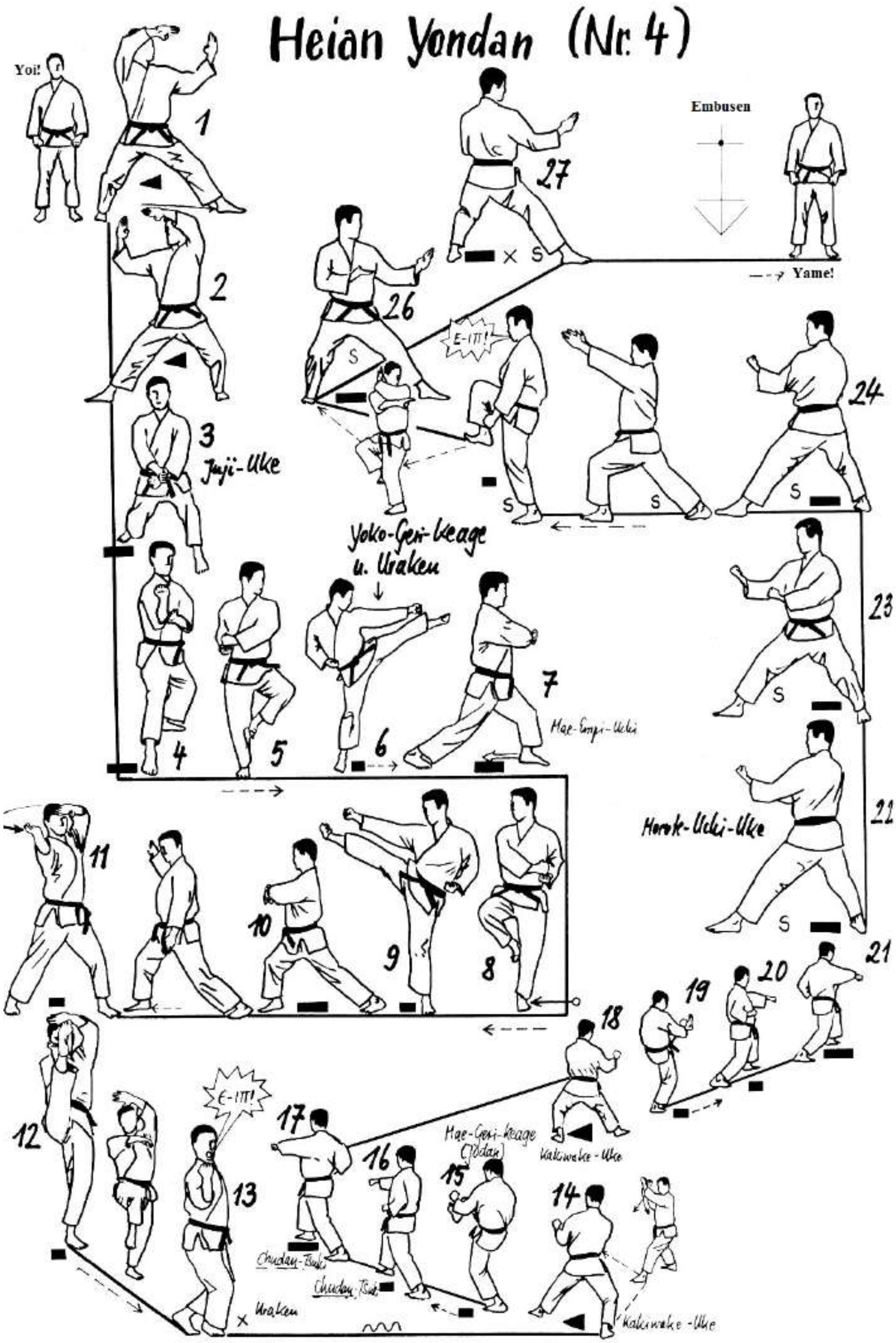
- Observação 1:

O treino do Karate-Dō [空手道] considerando como parte central o Kata [型] é citado por vários mestres. Mestre Kenwa Mabuni [賢和摩文仁], contemporâneo de Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越] e fundador do estilo de Karate Shito-Ryu, o qual teria sido policial por mais de dez anos de sua vida, dizia a seu filho que as técnicas aprendidas no treino de Kata [型] o ajudaram a resolver diversas situações perigosas de seu trabalho policial. Em um texto de sua autoria, salvo me engano intitulado "A importância do Kata [型]", publicado àquela época sob forma de uma coletânea de textos de grandes mestres de Karate-Dō [空手道], ele inicia seu texto dizendo: "*A coisa mais importante do Karate-Dō [空手道] são os Kata [型]. Neles se acham todas as técnicas de defesa e ataque...*" prossegue dissertando sobre a importância dos mesmos e finaliza: *"...os Kata [型] são cinquenta por cento do trabalho e o resto da instrução os outros cinquenta por cento".*



Kenwa Mabuni [賢和摩文仁], sentado, e à esquerda em pé, Gichin Funakoshi [義珍船越]

Heian Yondan:

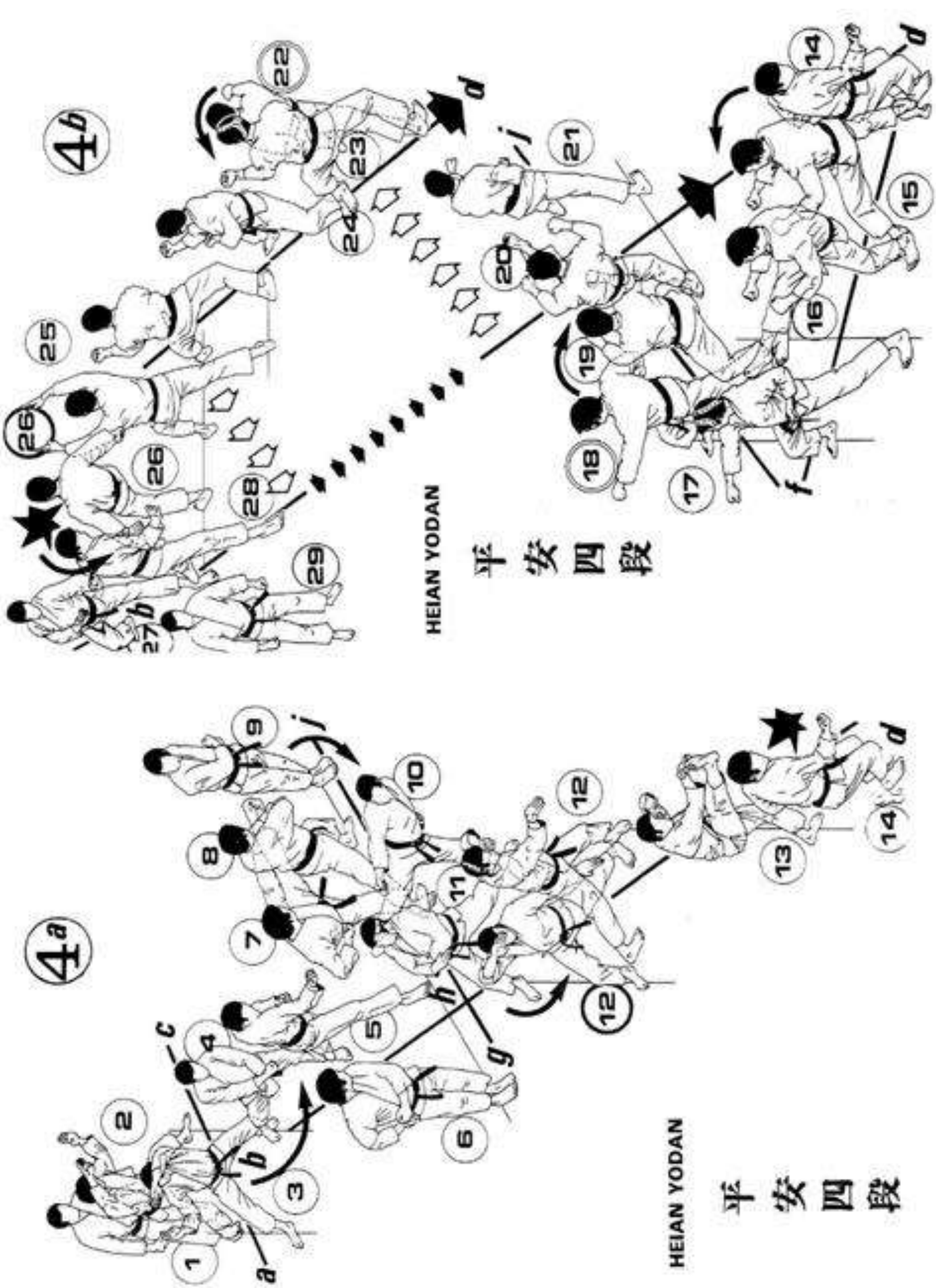


Heian Yondan:

1. hidari sho haiwan-uke, migi sho jodan age-uke
2. migi sho haiwan-uke, hidari sho jodan age-uke
3. gedan juji-uke
4. migi morote uchi-uke
5. migi koshi kame
6. hidari uraken-uchi e yoko-geri
7. migi mae empi-uchi
8. hidari koshi kamae
9. migi uraken-uchi e yoko-geri
10. hidari mae empi-uchi
11. hidari jodan-uke e migi shuto-uchi
12. migi mae-geri
13. migi tate uraken-uchi (kiai)
14. kakiwake-uke
15. migi mae-geri
16. migi oi-zuki
17. hidari gyaku-zuki
18. kakiwake-uke
19. hidari mae-geri
20. hidari oi-zuki
21. migi gyaku-zuki
22. hidari morote uchi-uke
23. migi morote uchi-uke
24. hidari morote uchi-uke
25. migi hiza-geri (kiai)
26. migi shuto-uke
27. hidari shuto-uke

S = visão por outro ângulo
● = Kiai
■ = movimento realizado com kime e transição rápida para movimento seguinte
▬ = movimento realizado com mais kime e pequena pausa para o movimento seguinte
X = pausa
- - -> = movimento no mesmo lugar

Outra visão:



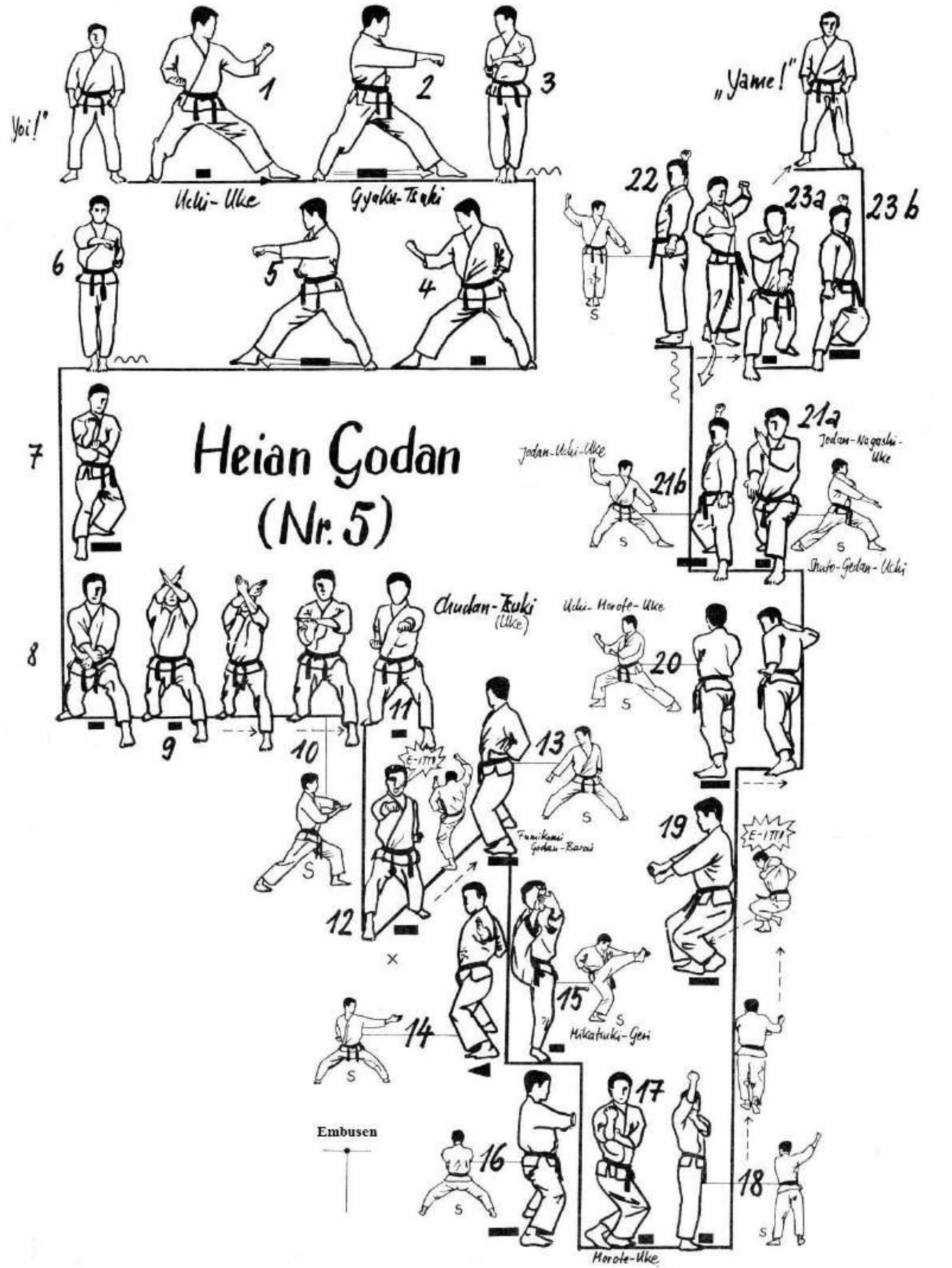
- Observação 2:

Ainda, quanto a importância dos Kata [型], Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越] em seu livro Karate-Dō Kyohan [空手道教範] escreveu: *"...deve ser enfatizado que Kumite [組手] não existe de forma separada do Kata [型], mas sim para a prática do Kata [型]."* e complementa mais a frente: *"...Karate-Dō [空手道], em seu fim, deve ser praticado com o Kata [型] como seu principal método e o Kumite [組手] como seu método auxiliar."*.



Sensei Funakoshi, já em idade avançada, demonstrando o Kata Tekki Shodan

Heian Godan:


Heian Godan
(Nr. 5)
„Yoi!"
„Yame!"
Uchi-Uke
Gyaku-Tsuki
Chudan-Tsuki
(Uke)
Jodan-Uchi-Uke
Jodan-Nagashi-Uke
Shuto-Gedan-Uchi
Uchi-Morote-Uke
E-ITTI
Fumikomi
Gedan-Barai
Mikatsuki-Geri
Morote-Uke
Embusen
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21a
21b
22
23a
23b

Heian Godan:

1. hidari uchi-uke
2. migi gyaku-zuki
3. hidari kagi-zuki
4. migi uchi-uke
5. hidari gyaku-Zuki
6. migi kagi-Zuki
7. migi morote Uchi-uke
8. gedan juji-uke
9. jodan juji-uke
10. hidari osae-Uke
11. hidari chudan-Zuki
12. migi oi-zuki (kiai)
13. migi fumiko-mi e migi gedan-barai
14. hidari kake-Uke
15. migi mizazuki-Geri
16. migi mae em-pi- uchi
17. migi morote Uchi-uke
18. migi morote tsuki-age
19. gedan juji-uke (kiai)
20. migi morote Uchi-uke
21 a. migi gedan shuto Uchi e hidari jodan nagashi-uke
21 b. migi jodan uchi-uke e hidari gedan-Barai
22. manji kamae
23 a. hidari gedan shuto-Uchi e migi jodan nagashi-uke
23 b. hidari jodan uchi-uke e migi gedan-Barai

S = visão por outro ângulo

● = Kiai

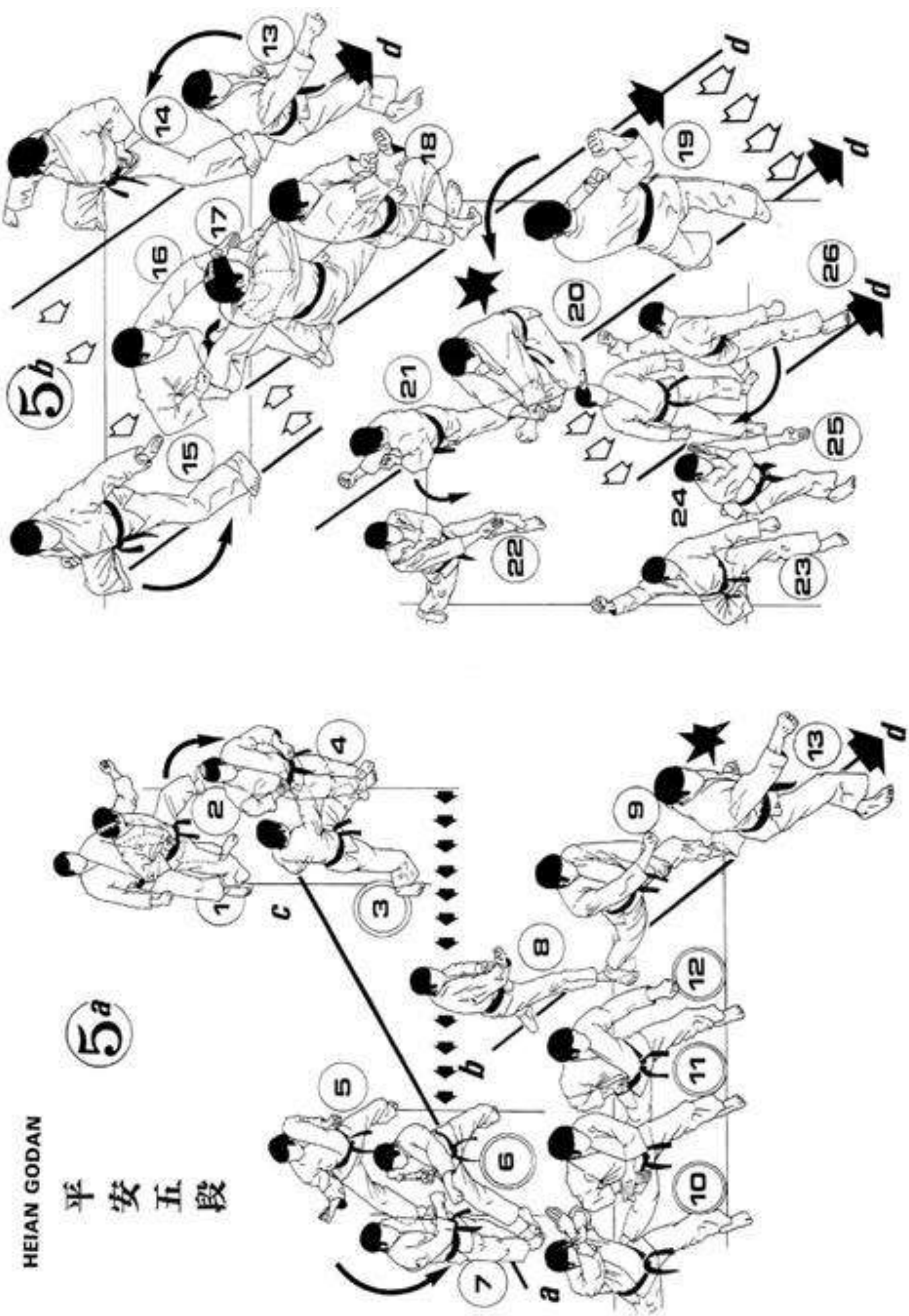
■ = movimento realizado com kime e transição rápida para movimento seguinte

▬ = movimento realizado com mais kime e pequena pausa para o movimento seguinte

× = pausa

- - - → = movimento no mesmo lugar

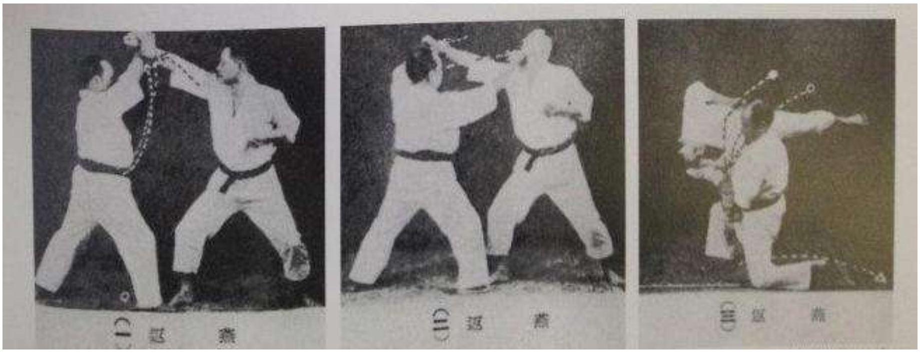
Outra visão:



- **Observação 3:**

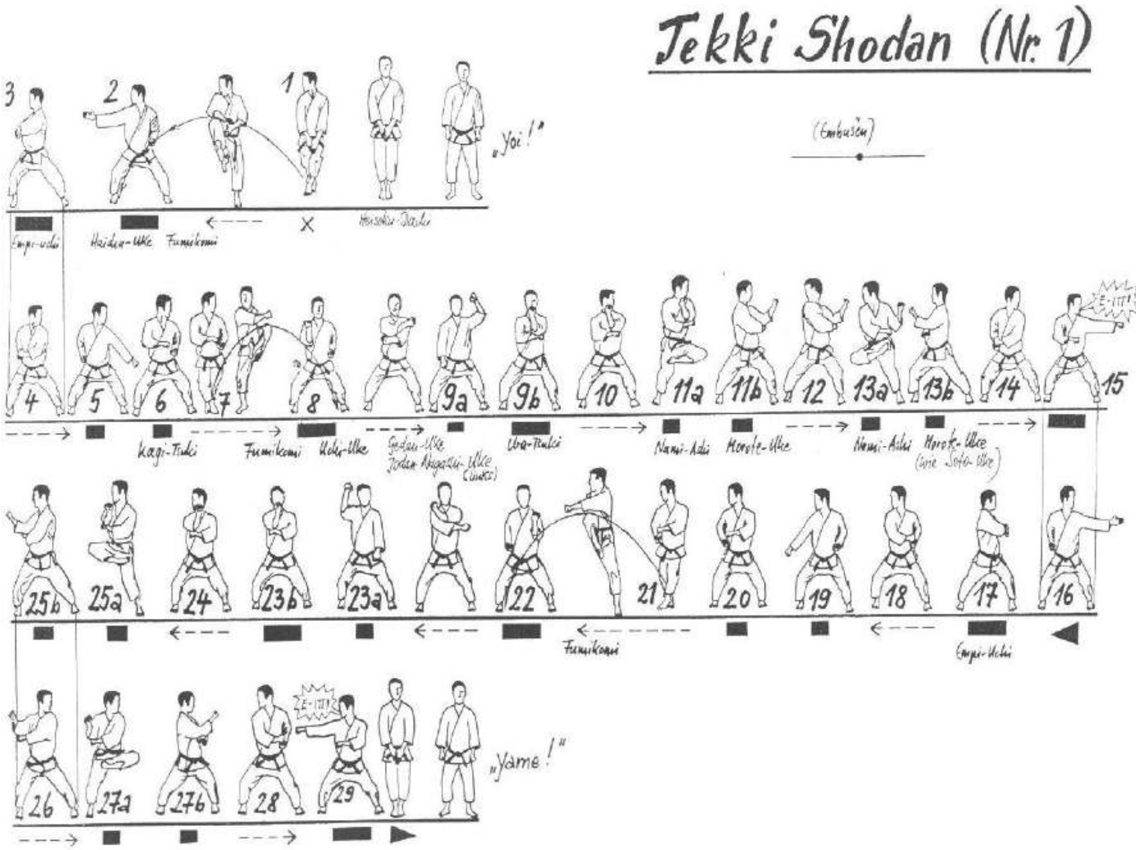
Mestre Kenwa Mabuni [賢和摩文仁], fundador do estilo Shito-Ryu de Karate-Dō [空手道] disse: *"...Um ou dois Kata [型] é tudo que uma pessoa necessita, se os pratica corretamente até o ponto de se identificar com eles. Os outros Kata [型] podem servir de estudo e referência. Não obstante, é inútil uma vasta experiência se esta carece de profundidade. Independente do número de Kata [型] que se conhece, se o treinamento dos mesmos é insuficiente, seu conhecimento será inútil. Aprenda corretamente dois ou três Kata [型] e quando chegar o momento de utilizá-los resultará mais efeito do que se pode imaginar"*.

Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], também em seu livro Karate-Dō Kyohan [空手道教範], disse que o número de Kata [型] são muitos, mas que seria suficiente o treino dos Kata [型] Heian [平安] (5), dos Kata [型] Tekki (3), Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Jitte, Empi, Gankaku e Hangetsu. Mestre Gichin Funakoshi [義珍船越], com respeito a defesa pessoal, fala que se você tiver aprendido completamente os cinco Heian [平安] poderá se defender na maioria das situações.



Sensei Funakoshi demonstrando Bunkai

Tekki Shodan:



■ = **movimento realizado com kime e transição rápida para movimento seguinte**

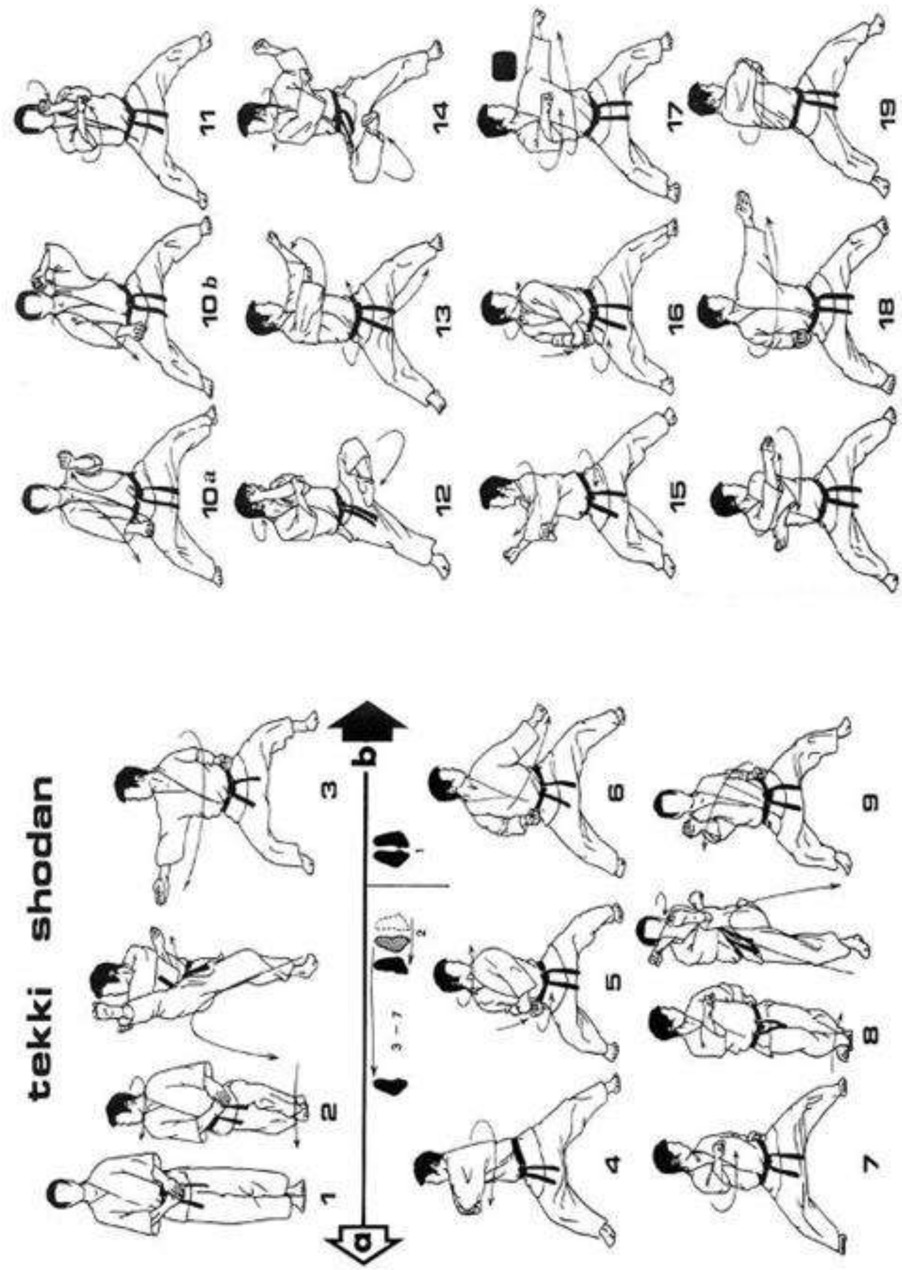
▬ = **movimento realizado com mais kime e pequena pausa para o movimento seguinte**

✕ = **pausa**

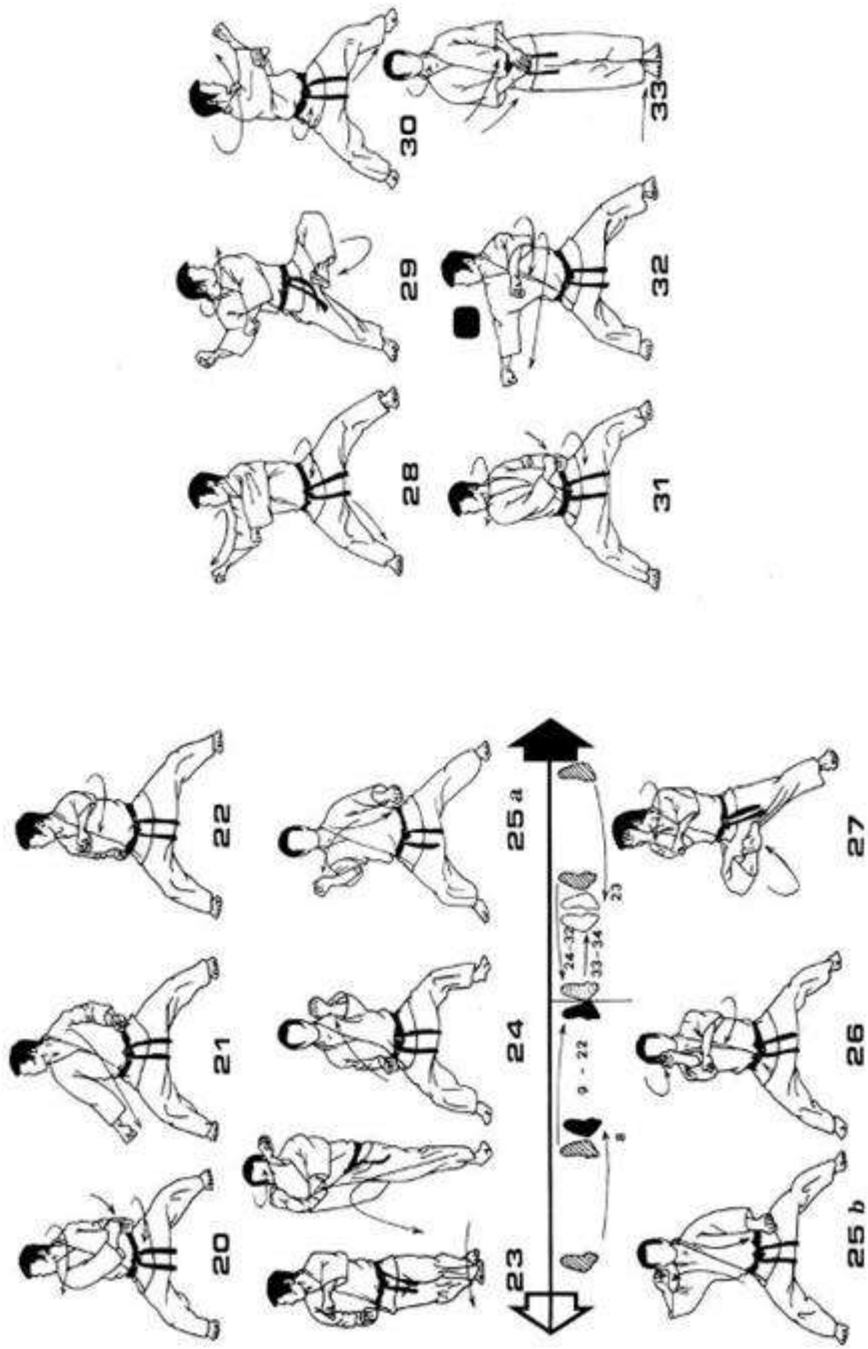
Tekki Shodan:

1. kosa-dachi
2. migi fumikomi e migi haishu-uke
3. hidari empi-uchi
4. migi koshi kamae
5. hidari gedan-barai
6. migi kagi-zuki
7. kosa-dachi
8. migi uchi-uke
9 a. hidari jodan haiwan nagashi-ke e
Migi chudan-zuki
9 b. hidari jodan ura-zuki
10. olhar para hidari
11 a. hidari ashi nami-gaeshi.
11 b. hidari sokumen chudan-uke
12. olhar para migi
13 a. migi ashi nami-gaeshi.
13 b. migi sokumen chudan-uke
14. migi koshi-kamae
15. hidari chudan zuki e migi Kagi-zuki
(kiai)
16. hidari haishu-uke
17. migi empi-uchi
18. hidari koshi kamae
19. migi gedan-barai
20. hidari kagi-zuki
21. kosa-dachi
22. hidari uchi-uke
23 a. migi jodan haiwan nagashi-uke e
hidari chudan-zuki
23 b. migi jodan ura-zuki
24. olhar para migi
25 a. migi ashi nami-gaeshi.
25 b. migi sokumen chudan-uke
26. olhar para hidari
27 a. hidari ashi nami-gaeshi.
27 b. hidari sokumen chudan-uke
28. hidari koshi-kamae
29. hidari chudan zuki e migi
Kagi-zuki (kiai)

Outra visão:

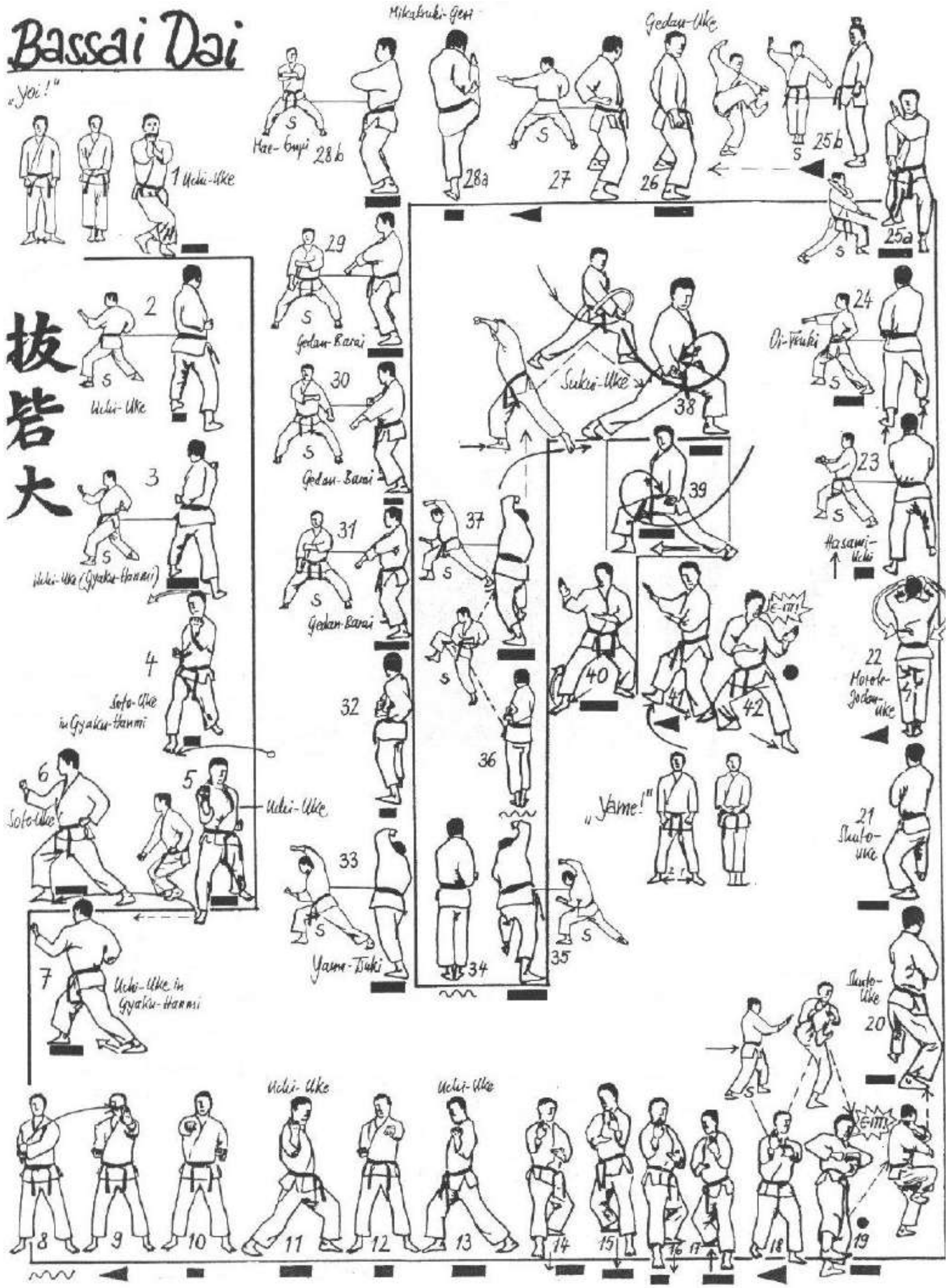


*** Continua na próxima página.**



20
21
22
23
24
25 a
25 b
26
27
28
29
30
31
32
33

Bassai Dai:

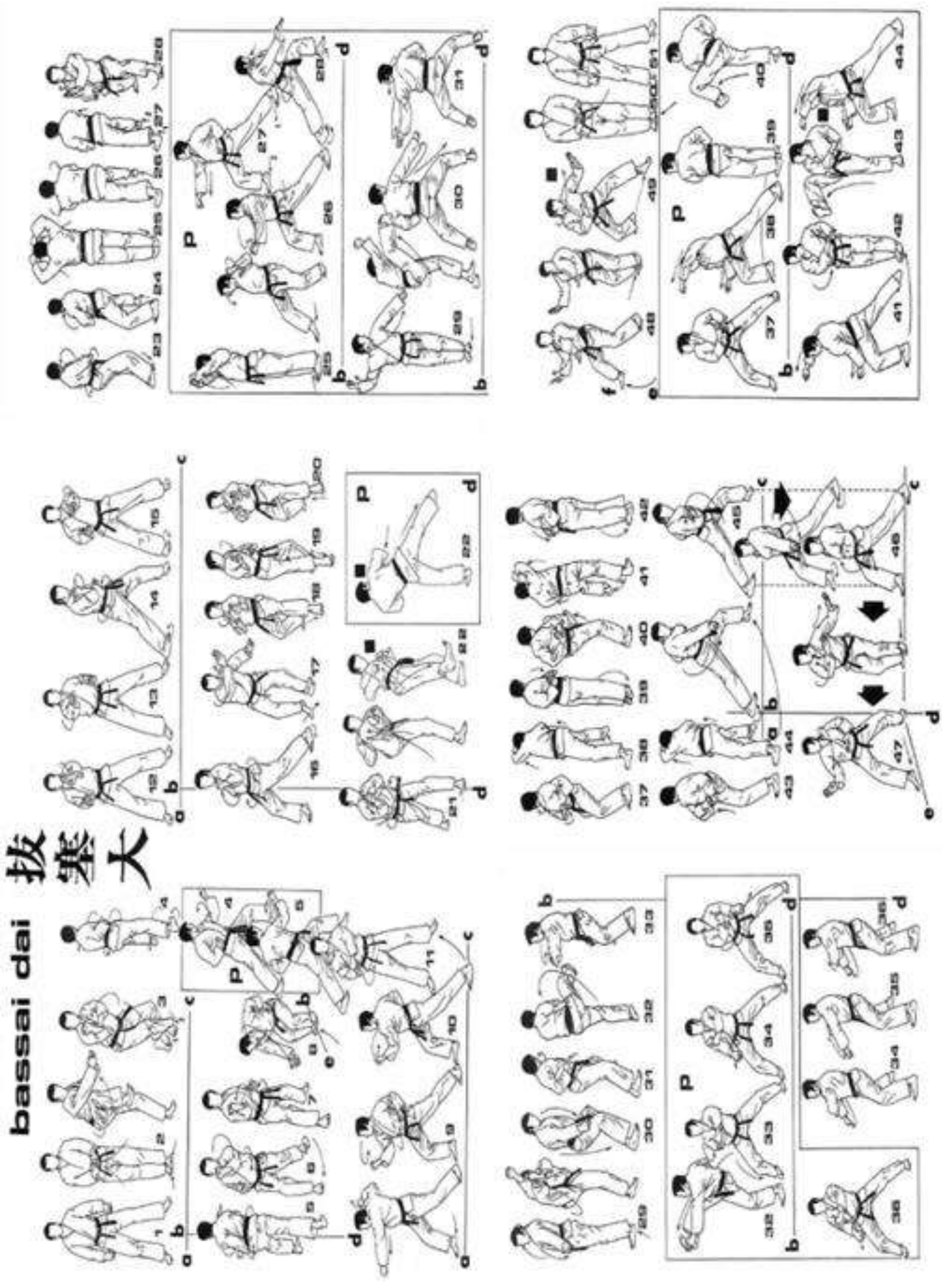


Bassai Dai
抜砦大
„Yoi!"
1 Uchi-Uke
2
Uchi-Uke
3
Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)
4
Soto-Uke in Gyaku-Hanmi
5
Uchi-Uke
6
Soto-Uke
7
Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi
Uchi-Uke
Uchi-Uke
8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
20
Shuto-Uke
21
Shuto-Uke
22
Morote-Gedan-Uke
23
Hasami-Uchi
24
Oi-Tsuki
25a
25b
26
Gedan-Uke
27
28a
Mikazuki-Geri
Mae-Empi 28b
29
Gedan-Barai
30
Gedan-Barai
31
Gedan-Barai
32
33
Yama-Tsuki
34
35
36
37
38
Sukui-Uke
39
40
41
42
„Yame!"

Bassai Dai:

1. migi morote uchi-uke
2. hidari uchi-uke
3. migi gyaku uchi-uke
4. hidari gyaku soto-uke
5. migi uchi-uke
6. migi gedan sukui-uke e migi soto-uke
7. hidari gyaku uchi-uke
8. migi kishi kamae
9. hidari tate shuto-uke
10. migi chudan-zuki
11. migi uchi-uke
12. hidari chudan-zuki
13. hidari uchi-uke
14. migi shuto-uke
15. hidari shuto-uke
16. migi shuto-uke
17. hidari shuto-uke (recuando)
18. migi morote tsukami-uke
19. migi fumikiri (kiai)
20. hidari shuto-uke
21. migi shuto-uke
22. morote age-uke
23. tetsui hasami-uchi
24. migi oi-zuki
25 a. hidari jodan nagashi-uke e migi gedan shuto-uti
25 b. manji kamae
26. migi gedan-barai
27. hidari haishu-uke
28 a. migi mikazuki-geri
28 b. migi mae empi-uchi
29. migi morote gedan-barai
30. hidari morote gedan-barai
31. migi morote gedan-barai
32. hidari koshi kamae
33. yama-zuki
34. migi koshi kamae
35. hidari hiza-uke e yama-zuki
36. hidari koshi kamae
37. migi hiza-uke e yama-zuki
38. migi sukui-uke
39. hidari sukui-uke
40. migi shuto-uke
41. migi shuto-uke (para trás)
42. hidari shuto-uke (kiai)

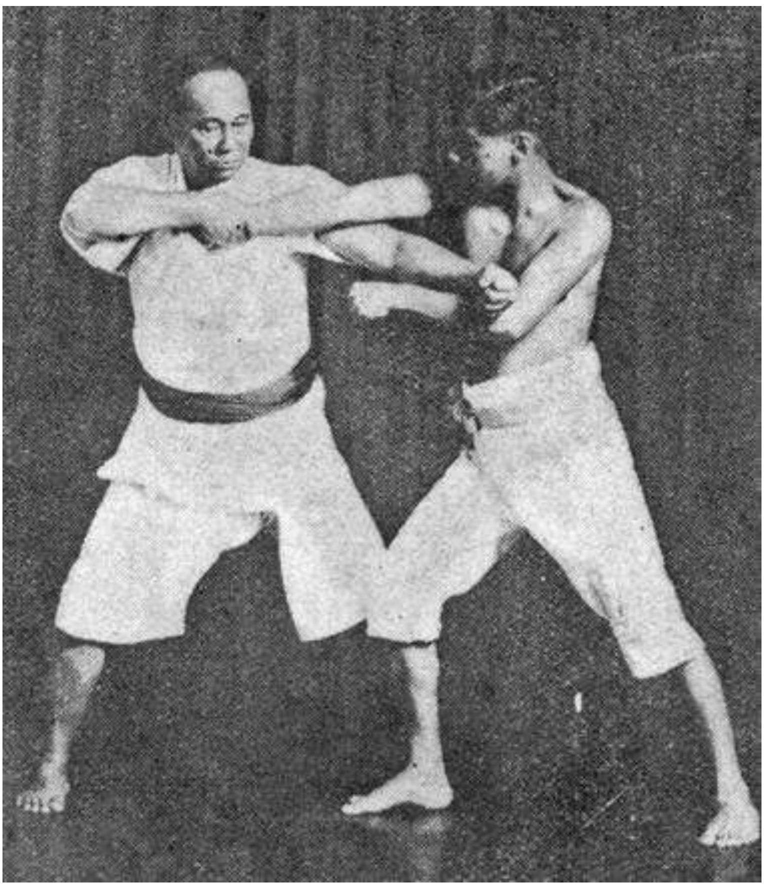
Outra visão:



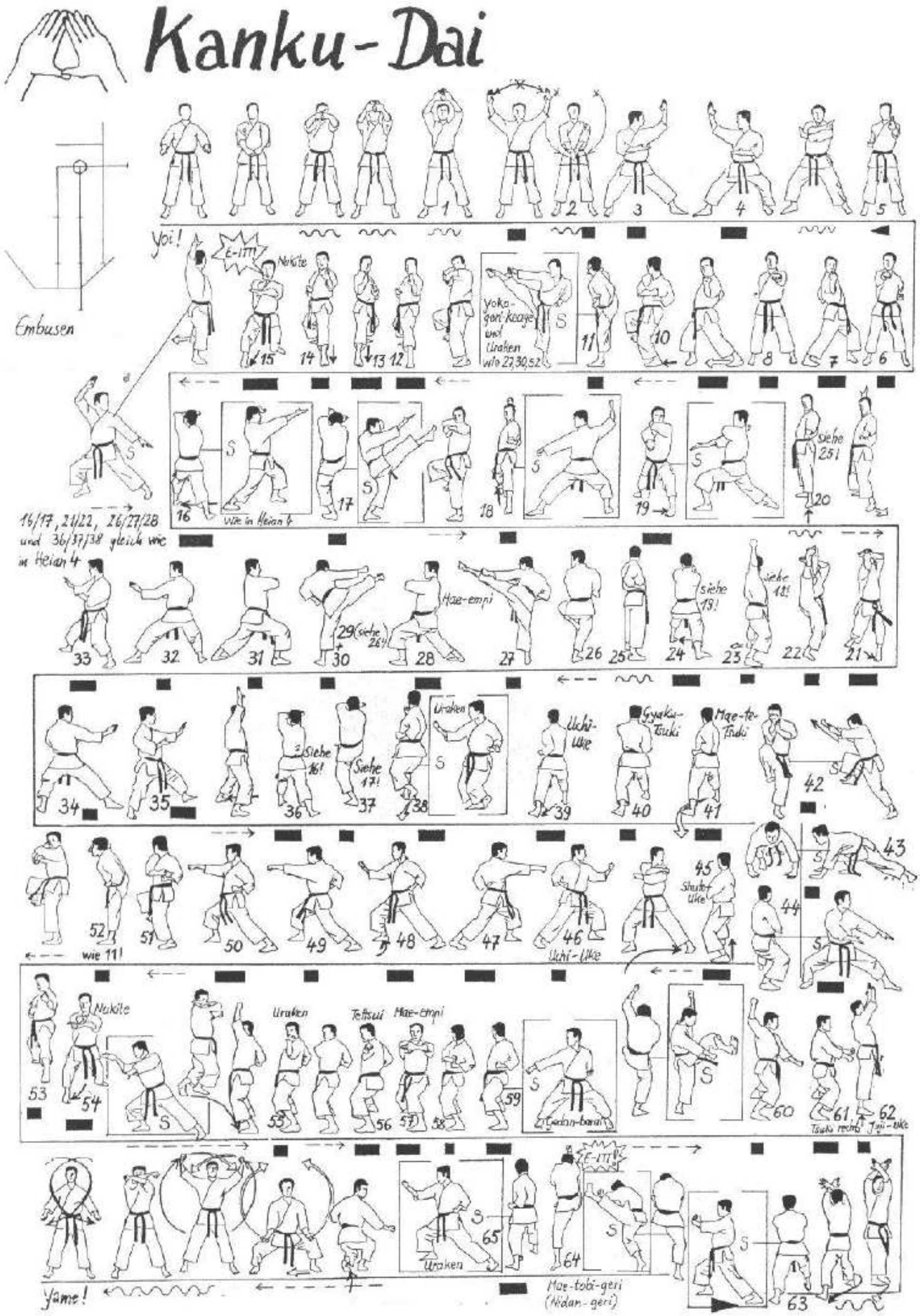
- Obsercação 4:

“Se Kata é a mãe do Karate, Bunkai é a alma”

Motobu Chōki [本部朝基]



Kanku-Dai:


Kanku-Dai
Embusen
Yoi!
E-ITT!
Nukite
Yoko-geri-keage und Uraken wie 27,30,52
siehe 25!
16/17, 21/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heian 4
Wie in Heian 4
Mae-empi
29 (siehe 26)
siehe 19!
siehe 18!
Uraken
Siehe 16!
Siehe 17!
Uchi-Uke
Gyaku-Tsuki
Mae-te-Tsuki
Shuto-Uke
wie 11!
Uchi-Uke
Nukite
Uraken
Tettsui
Mae-empi
Gedan-barai
Yame!
Uraken
Mae-tobi-geri (Nidan-geri)

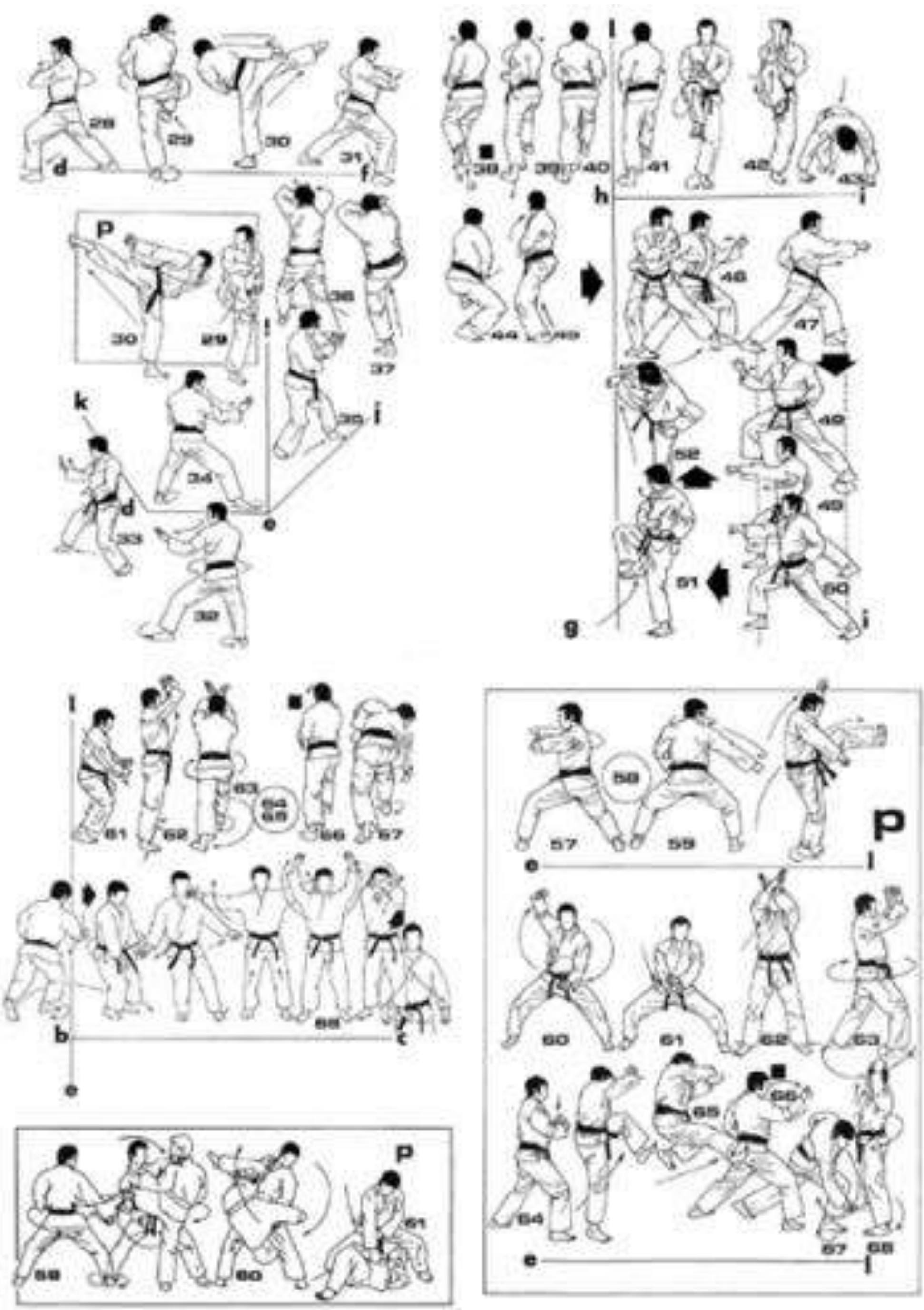
Kanku Dai:

1. eleve as mãos até acima da cabeça, sendo que quando passar pela altura dos olhos os mesmos acompanham as mãos.
2. separe os braços e em um movimento circular juntando as mãos novamente à frente do corpo um pouco abaixo da faixa.
3. hidari jodan haiwan-uke.
4. migi jodan haiwan-uke
5. hidari chudan tate
6. migi chudan-zuki
7. migi chudan uchi-uke
8. hidari chudan zuki
9. hidari chudan uchi-uke
10. ashi-dachi e koshi-kamae
11. migi yoko-geri e uraken-uchi
12. hidari shuto-uke
13. migi shuto-uke
14. hidari shuto-uke
15. hidari osae-uke e migi shihon nukite
16. hidari jodan-uke e migi shuto-uchi
17. migi jodan mae-geri
18. manji-uke
19. hidari jodan nagashi uke e migi gedan shuto-uchi
20. gedan-barai
21. hidari jodan-uke e migi shuto-uchi
22. migi jodan mae-geri
23. manji-uke
24. hidari jodan nagashi uke e migi gedan shuto-uchi
25. gedan-barai
26. ashi-dachi e koshi-kamae
27. hidari yoko-geri e hidari uraken-uchi
28. migi mãe empi-uchi
29. ashi-dachi e koshi-kamae
30. migi yoko-geri e migi uraken-uchi
31. hidari mae
32. hidari
33. migi shuto-uke
34. migi
35. hidari
36. hidari jodan-uke e migi
37. jodan
38. tate
39. migi chudan uchi-uke
40. hidari chudan gyaku-zuki
41. migi chudan kizami-zuki
42. hiza-uke e morote ura-zuki
43. ryote-fuse
44. hidari shuto-barai (gedan shuto-uke)
45. migi
46. hidari uchi-uke
47. migi gyaku-zuki
48. migi uchi-uke
49. hidari gyaku-zuki
50. migi kizami-zuki
51. ashi-dachi e
52. migi yoko-geri e migi uraken-uchi
53. hidari shuto-uke
54. hidari osae-uke e migi
55. hidari jodan tate uraken-uchi
56. hidari chudan tetsui-uchi
57. migi mae empi-uchi
58. hidari koshi-kamae
59. migi gedan-barai
60. hidari ryo-ude mawashi-uke
61. migi otoshi-zuki
62. jodan juji-uke
63. tenshin (puxar as mãos ainda cruzadas e fechando-as para a altura do peito)
64. nidan-geri
65. migi tate uraken-uchi

Outra visão:



*** Continua na outra página.**



FIM

BIBLIOGRAFIA E DICAS DE LEITURA

LIVROS

A ORIGEM DO KARATE-DŌ [空手道] E A HISTÓRIA DO KARATE-DŌ SHŌTŌKAN [空手道松濤館]:

- BARTOLO, Paulo. Karate-Dō História Geral e no Brasil. Realejo Edições.
- CLAYTON, Bruce D. PhD. Shotokan's Secret: The Hidden Truth Behind Karate's Fighting Origins. Black Belt Books.
- HASSELL Randall G. Shotokan Karate: Its History and Evolution. Empire Books.
- MACCARTHY, Patrick. Bubishi: The Classic Manual of Combat. Tutle.

DŌJŌ KUN E NIJU-KUN (FILOSOFIA):

- FUNAKOSHI, Gichin. Os Vinte Princípios Fundamentais do Karatê. Cultrix.
- FUNAKOSHI, Gichin. Karatê-Do - O Meu Modo de Vida. Cultrix.
- FUNAKOSHI, Gichin. Karatê-Do Nyumon - O Texto Introdutório. Cultrix.
- FUNAKOSHI, Gichin.The Essence of Karate. Kodansha International.
- OKAZAKI, Teruyuki. Perfection of Character: Guiding Principles for the Martial Arts & Everyday Life. GMW Publishing

PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS DO KARATE-DŌ [空手道]:

- FUNAKOSHI, Gichin. Karate-Dō Kyohan: The Master Text. Kodansha International.
- NAKAYAMA, Masatoshi. Karate Dinâmico. Cultrix.
- NAKAYAMA, Masatoshi. O Melhor do Karate - vol. 1 e 2. Cultrix.
- NAKAYAMA, Masatoshi. Guia Prático do Karatê. Escala.
- NISHIYAMA, Hidetaka, BROWN, Richard C. Karate the Art of "Empty-Hand" Fighting. Tuttle Publishing.
- ANDRETTA, Denis Augusto Cordeiro. Apostila Karate-Dō para Iniciantes. Internet.
- OKAZAKI, Teruyuki. The Textbook of Modern Karate. Kodansha Amer Inc

KATA [型] :

- NAKAYAMA, Masatoshi. O Melhor do Karate - vol. 5 a 11. Cultrix.
- KANAZAWA, Hirokazu. Karate: The Complete Kata. Kodansha International.
- SCHMEISSER, Elmar T. Bunkai: Secrets of Karate Kata - Volume 1: The Tekki Series. Tamashii Press.
- HIGAKI, Gennosuke. Hidden Karate: The True Bunkai For Heian Katas And Naihanchi. Champ.

KUMITE [組手]:

- NAKAYAMA, Masatoshi. O Melhor do Karate - vol. 3 e 4. Cultrix.
- KANAZAWA, Hirokazu. Karate Fighting Techniques: The Complete Kumite. Kodansha International.

INTERNET

- http://jojimonogatari.blogspot.com – Professor Joséverson Goulart
- http://karatedopt.blogspot.com
- http://pt.wikipedia.org
- http://narrativasdoandretta.blogspot.com.br
- http://www.karatebyjesse.com
- Youtube - Ryan Hayashi - Karate Video Lesson

Observações:

1) Os desenhos em forma de mangá foram extraídos da Apostila Karate-Dō para Iniciantes, do professer Denis Andretta ou de publicações do professor Joséverson Goulart do site http://jojimonogatari.blogspot.com na internet.

2) Alguns trechos de textos, que foram extraídos da internet, não têm seu autor mencionado pois o mesmo texto foi encontrado em diversos endereços eletrônicos e desta forma não pudemos constatar seu real autor.